

Hähnchenlebern in reduzierter Rotwein-Balsamico-Sauce auf Tagliatelle



Hähnchenlebern, innen schön zart und rosé

Diesmal gibt es Hähnchenlebern als Innereien. Auch diese sind sehr preiswert, kosten 5,- pro kg, bei 400 g für zwei Personen sind das gerade mal € 2,-. Die Hähnchenlebern werden nur kurz angebraten, damit sie innen noch rosé sind und dann aus der Pfanne genommen. Dann wird die reduzierte Sauce zubereitet und die Hähnchenlebern kommen zum Schluss zum Erhitzen nochmals in die Sauce. Ganz ansehnlich ist das Gericht nicht, denn dunkelbraune Leber mit Rotwein und Balsamicoessig – dazu noch mit reduzierter Sauce – ergibt ein sehr dunkelbraunes Gericht.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Zwiebeln

- 3 Knoblauchzehen
 - 30 g Kapern (eingelegt)
 - 300 ml trockener Rotwein
 - 50 ml Aceto Balsamico di Modena
 - 3 EL Mehl
 - $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
 - Zucker
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
-
- 250 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Die Lebern unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Fett und Sehnen entfernen und die Lebern in grobe Stücke schneiden. Mehl auf einem Teller verteilen und die Leberstücke darin mehlieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen und Knoblauch klein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Lebern darin kurz anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne kräftig anbraten. Kapern hinzugeben und erhitzen. Mit Rotwein ablöschen. Balsamicoessig hinzugeben. Die Sauce gut 20–30 Minuten bei geringer Temperatur kräftig reduzieren, bis eine sehr sämige Sauce übrig bleibt. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Währenddessen die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Die Hähnchenlebern wieder in die Sauce hinzugeben und erhitzen. Pasta auf zwei Tellern anrichten, von den Hähnchenlebern mit dem Gemüse und viel Sauce darüber geben, etwas Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Hähnchenmägen in Currysauce auf Basmatireis



Hähnchenmägen

Ich liebe Innereien. Und in der Frischfleisch-Kühltruhe meines Supermarktes gab es Hähnchenmägen. Innereien sind erstaunlich preiswert, die Hähnchenmägen kosten gerade mal 5,- € pro Kilo, bei 300 g ergibt das € 1,50. Da die Hähnchenmägen zwar größtenteils aus Muskelfleisch bestehen, aber auch einige Sehnen daran sind, ist es sinnvoller, das Fleisch in einer schmackhaften Sauce länger zu schmoren.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Hähnchenmägen
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 3 TL [Hot Madras Curry Powder](#)
- $\frac{1}{4}$ TL Ingwerpulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und auch kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Hähnchenmägen in kleinere Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Hähnchenmägen und Gemüse darin anbraten und zugedeckt etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Dann mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Mit Currypulver, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Basmatireis nach Anleitung zubereiten.

Basmatireis auf zwei Teller geben, Hähnchenmägen mit Gemüse und viel Sauce darüber geben, etwas Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

Lebergeschnetzertes mit

Sardellen und Kapern auf Penne Rigate



Geschnetzeltes mit Pasta

Leber trägt einiges an Aromen, da sie selbst nur einen wenig ausgeprägten Eigengeschmack hat. Wie zum Beispiel Säure in Form von Rotwein oder Essig. Auch Zwiebeln passen immer gut dazu. In diesem Gericht kommen angebratene Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzu. In Öl eingelegte Sardellen sorgen für Würze, Kapern und Rotwein für Säure und ein wenig Harissa für etwas Schärfe. Ausgleichend auf diesen kräftigen Geschmack wirkt dann die eher neutrale, italienische Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g Rinderleber
- 4 Sardellen (in Öl eingelegt)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ein kleines Stück Ingwer

- $\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
- $\frac{1}{2}$ TL Harissa-Paste
- 2 TL Kapern (in Essig eingelegt)
- 100 ml trockener Rotwein
- 100 ml Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- 125 g Penne Rigate

- frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10–15 Min.

Schalotte, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Kapern aus dem Essig nehmen und kleinhacken. Leber in schmale, kurze Streifen schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Danach warmstellen.

Sardellen zunächst ohne zusätzliches Öl in eine Pfanne legen, diese erhitzen und die Sardellen etwas anbraten und schmelzen lassen. Etwas Olivenöl hinzugeben, Schalotte, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und auch anbraten. Tomatenmark und Harissa-Paste dazugeben und ebenfalls kurz mitanbraten. Dann Kapern und Leber hinzugeben. Alles ein wenig anbraten und die Leber etwas Farbe nehmen lassen. Die Leber nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé ist und nicht durch zu langes Garen zu trocken wird. Mit dem Rotwein ablöschen und alles gut verrühren. Dann mit dem Wasser die Sauce verlängern. Ein wenig reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Petersilie kleinschneiden. Pasta in einem tiefen Pastateller anrichten, das Geschnitzelte mit Sauce darüber geben und mit etwas Petersilie garnieren.

Kalbsherz-Steak mit Chicorée



Kalbsherz-Steak rare mit gebratenem Chicorée

Kalbsherz. Eine Innereie. Aber Muskelfleisch. Und auch geeignet für ein leckeres Steak. Es ist jedoch etwas schwierig, aus einem halben oder ganzen Herzen ein flaches Stück Fleisch herauszuschneiden. Wie man es bei einem Rumpsteak, Entrecote oder Filetsteak gewohnt ist, das der Schlachter ja als Scheibe von einem großen, kompakten Stück abschneidet. Im Endeffekt wird man eine unterschiedlich dicke Scheibe Kalbsherz haben, für die es zwei Möglichkeiten gibt. Entweder die dünnen Stellen well done und die dickeren Stellen medium zu braten. Oder die dünnen Stellen medium und die dickeren Stellen rare zu braten. Ich habe mich für letzteres entschieden.

Zutaten für 1 Person:

- Kalbsherz, 350 g
- 1 Chicorée
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Herzfleisch von Adern, Sehnen und Fett befreien. Eine möglichst gleichmäßig dicke Scheibe zurechtschneiden. Chicorée der Länge nach halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Chicorée-Hälften auf jeweils beiden Seiten jeweils 5 Minuten bei geringer bis mittlerer Temperatur braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben, mit Zitronensaft beträufeln und warmstellen. In der gleichen Pfanne in der Butter das Kalbsherz-Steak bei mittlerer bis hoher Temperatur auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Herausheben und 3–4 Minuten auf einem Teller mit Alufolie abgedeckt entspannen lassen. Zum Chicorée geben und servieren.

Kalbsherz-Tatar



Zwei Schnittchen mit Kalbsherz-Tatar, mit Schnittlauch garniert

Wieder ein Abendsnack. Ein rohes Gericht, das dem bekannten Rinder-Tatar entspricht, nur dieses Mal mit Kalbsherz. Es ist ja wie Rinderfilet, aus dem Rinder-Tatar zubereitet wird, Muskelfleisch, nur ist es sehr viel kräftiger und fester. Von Adern, Sehnen und Fett befreit, wird es durch den Fleischwolf gedreht. Solch dunkelrotes, mageres und somit fettfreies Hackfleisch ist mit keinem anderen, handelsüblichen Hackfleisch vergleichbar. Schalotte und Knoblauchzehe gehören natürlich zum Tatar dazu, Kapern und Worcestershire-Sauce sorgen für Säure, Sardellen für Würze, rosenscharfes Paprikapulver für Schärfe und Senf, Olivenöl und Eigelb für die Bindung. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer und garniert mit Schnittlauch. Dazu gebutterte Baguetteschnittchen. Ein außergewöhnliches Abendessen.

Zutaten für 1 Person (etwa 10 Schnittchen):

- 1/3 Kalbsherz (300–400 g)
- 1 Schalotte

- 1 Knoblauchzehe
 - 1 TL Kapern
 - 6 eingelegte Sardellen
 - $\frac{1}{2}$ TL Senf
 - 1 Eigelb
 - 1 TL Worcestershire-Sauce
 - $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
 - Schnittlauch
 - rosenscharfes Paprikapulver
 - Salz
 - Pfeffer
- 1 Baguette (*alternativ: Chiabatta oder Schrippen*)

Zubereitungszeit: 40 Min.

Kalbsherz von Adern, Sehnen und Fett befreien. Dann in fingerdicke Scheiben, diese in Stränge und diese wiederum in kleine Würfel schneiden. Die Kalbsherzwürfel durch den Fleischwolf in eine Schüssel drehen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Kapern kleinhacken. Sardellen kleinschneiden. Schalotte, Knoblauch, Kapern und Sardellen zum Kalbsherz geben. Senf, Eigelb, Worcestershire-Sauce und Olivenöl ebenfalls hinzu geben. Großzügig mit Salz und Pfeffer und wenig mit Paprikapulver würzen. Alles gut vermengen und vermischen.

Schnittlauch kleinschneiden. Baguette in dicke Scheiben schneiden, diese buttern und das Tatar darauf geben. Mit dem Schnittlauch garnieren.

Kalbsleber-Geschnetzeltes mit Cognac-Rahm-Sauce auf Basmatireis



Kalbsleber-Geschnetzeltes mit Reis und Sauce

Nach längerer Zeit endlich wieder ein Innereingericht. Im Supermarkt an der Frischfleischtheke war Kalbsleber im Angebot, bei der ich natürlich sofort zugriff. Diesmal habe ich das Geschnetzelte und die Sauce jeweils separat zubereitet und dann zusammen serviert. Die Leber soll à point gegart und innen möglichst noch rosé sein. Wenn ich sie in der Sauce zu lange mitkoche, würde sie hart und trocken. Die Leberstreifen bleiben so ungewöhnlich zart und butterweich.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Kalbsleber
- 1 EL Mehl
- 1 Zwiebel

- 2 Knoblauchzehen
 - 2 Austernpilze
 - Cognac
 - 200 ml Gemüsefond
 - 2 EL Schmand (24 %)
 - 10 Blätter frischer Salbei
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - Butter
-
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen und Knoblauch in Stifte schneiden. Austernpilze quer halbieren und in dünne Streifen schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten. Mit einem kräftigen Schuss Cognac ablöschen. Etwas köcheln lassen, dann flambieren und den Alkohol verbrennen lassen. Den Fond, den Schmand und die Salbeiblätter hinzugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5–10 Minuten reduzieren, bis die Sauce den gewünschten Geschmack hat.

Parallel dazu Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Die Leber in kurze, dicke Streifen schneiden und mehlieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und die Leberstreifen einige Minuten anbraten. Sie sollen noch nicht ganz durch sein, sondern innen noch rose.

Den Reis mit einem Zierring schön kreisrund auf einem Teller anrichten. Das Leber-Geschnetzelte daneben drapieren. Von der Sauce über Reis und Geschnetzeltes geben.

Türkische Pansensuppe



Pansensuppe mit Paprikabutter und Knoblauchessig

Pansen geputzt und gereinigt beim Schlachter vorbestellen, in Gemüsebrühe vier Stunden kochen und in unterschiedlichen Variationen zubereiten. Diesmal traditionell zubereitet als türkische Pansensuppe. Mit zwei kleinen Variationen von mir – Weißwein, und Fladenbrot war nicht vorrätig.

Die Suppe ist echt der Kracher. Die Mehlschwitze mit der Pansenbrühe und dann den Eigelben mit Zitronensaft erinnert optisch und geschmacklich an eine Spargelcremesuppe. Der Pansen ist fein geschnitten und butterweich. Und Paprikabutter und Knoblauchessig setzen nochmal einige Akzente oben drauf. Ersteres mit Schärfe, letzteres mit Knoblauchgeschmack und etwas Säure.

Zutaten für 2 Personen:

Pansensuppe:

- 300 g gekochter Pansen

- 800–900 ml Gemüsefond
- eventuell 200 ml trockener Weißwein

- 30 g Butter
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl
- 2 Eigelbe
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

Paprikabutter:

- 30 g Butter
- 1 TL scharfes Paprikapulver

Knoblauchessig:

- 50 ml Weißweinessig
- 50 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

Zubereitungszeit: 40 Min.

Den vorgegarten Pansen in sehr dünne, etwa 2,5 cm lange Streifen schneiden. Gemüsefond oder -brühe in einem Topf erhitzen. Wenn zuwenig Brühe vorhanden ist oder auch, wenn man dies geschmacklich mag, kann man 200 ml der Brühe durch einen trockenen Weißwein ersetzen. Weißwein ist sicherlich keine original türkische Zutat, sondern eher meine Kreation, aber er schadet der Suppe auch nicht, sondern verfeinert den Geschmack. Denn beim anschließenden Kochen verkocht der Alkohol und nur der Geschmack bleibt erhalten. Den kleingeschnittenen Pansen in die Brühe geben und 20 Minuten bei geringer Temperatur ungedeckt köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

In einem weiteren Topf 30 g Butter erhitzen. Mehl einrühren und leicht anschwitzen, dabei immer kräftig mit einem Kochlöffeln rühren, damit die Mehlschwitze nicht anbrennt. Nach und nach mit einem Schöpflöffel die Hälfte der Kuttelbrühe unterrühren und köcheln. Dann die restliche Brühe

so wie den Pansen hinzugeben. Alles aufkochen und bei schwacher Temperatur 3 Minuten garen.

Die Suppe vom Herd nehmen. Die beiden Eigelbe mit Zitronensaft in eine kleine Schale geben und mit dem Schneebesen verquirlen. In die Suppe rühren und diese leicht erhitzen, sie darf aber nicht mehr kochen. Suppe mit Salz nochmals abschmecken.

Nochmals 30 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Das Paprikapulver hinzugeben, verrühren und warm halten.

Knoblauch schälen und entweder durch eine Knoblauchpresse drücken oder im Mörser zerstoßen und mit etwas Salz vermischen. Beides in einem Schälchen mit Essig und Wasser vermischen.

Die heiße Pansensuppe in zwei tiefen Suppentellern anrichten. Auf jede Suppe etwa 1–2 Teelöffel von der Paprikabutter geben. Dann die Suppe nach eigenem Gusto mit 1–2 Esslöffel Knoblauchessig zusätzlich würzen.

Dazu Fladenbrot – oder „untürkisch“ Chiabatta oder Baguette – servieren. Was gerade im Haushalt vorrätig ist.

Pansen-Speck-Omelette



Das fertige Omelette mit Pansen, Speck und Eiern

Pansen kann man sehr vielfältig zubereiten. Und er schmeckt gut. Voraussetzung ist, dass man ihn der Einfachheit halber schon gereinigt und geputzt vom Schlachter bezieht, dann riecht er auch nicht. Vermutlich muss man ihn dort vorbestellen, weil er nicht zum normalen Sortiment gehört. Und dass man ihn vor der eigentlichen Weiterverwendung vier Stunden in Gemüsefond oder -brühe bei geringer Temperatur gart.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Pansen
- 1–2 l Gemüsefond oder -brühe

- 50 g Bauchspeck
- etwas Weinbrand
- 3 Eier
- 4–5 Zweige frischer Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 4 Stdn. | Garzeit 40 Min.

Den Gemüsefond oder die -brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Pansen dazugeben und bei geringer Temperatur zugedeckt vier Stunden köcheln.

Den Pansen in 3–4 cm lange, schmale Streifen schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Pansen etwa gute 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze anbraten. Der Pansen soll kross angebraten sein, bis er etwa wie Geschnetzeltes aussieht. Dann den Speck hinzugeben und für weitere 5–10 Minuten mit anbraten. Mit einem Schuss Weinbrand ablöschen und flambieren. Möglichst alle Flüssigkeit verkochen lassen.

Den Oregano kleinwiegen. Die Eier in eine Schüssel geben und verrühren. Die Eier zum Pansen und Speck hinzugeben. Den Oregano hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und das Omelette bei geringer Temperatur für etwa 10 Minuten langsam stocken lassen. Auf einem großen Teller servieren und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Vinod-Millhan-Hot-Chili-Gedenk-Rezept



Hähnchenherzen in Habanero-Rosmarin-Sauce auf Basmatireis

Er hätte es geliebt.

Er liebte Chili, und es konnte ihm nie scharf genug sein. Für ihn habe ich in meinem Foodblog extra eine neue Kategorie „Chili“ aufgemacht. Heute – am Tag und zur Stunde seines Todes vor genau einer Woche – widme ich ihm ein ganz eigenes Rezept in seinem Sinne – mit Habanero. Achtung, dieses Posting enthält „adult content“.

Er liebte auch „Schweinkram“, zum Beispiel Innereien oder auch Insekten. Und selbst als Hundebesitzer war er immer zu einem Spaß aufgelegt, wenn ich sagte, dieser oder jener Hund würde prächtig in meinen neuen Bräter mit 8 l Fassungsvermögen passen. Die Brust und die Keulen.

Er sagte einmal, dass er als Kind in Indien aufgewachsen sei, wo sein Vater beschäftigt war. Und anstelle eines Schnullers zum Daraufherumnuckeln habe er als Kind eine Chilischote im Mund gehabt, auf der er herumnuckelte. Ob diese Erzählung stimmt, kann ich nicht sagen. Sie zeigt aber seine Liebe für

Scharfes.

Auf einer Party, die er veranstaltete, hatte er frittierte Heuschrecken als Snacks angeboten. Die Gäste waren begeistert. Bis einer der Gäste fragte, „Du, die Snacks sind aber wirklich lecker, was ist denn das genau?“, und er antwortete, „Dann schau' doch mal genau hin!“ und ergänzte, „Das sind frittierte Heuschrecken“. Da wurde einigen Gästen schlecht. Aber da war er in seinem Element, dem Provozieren.

Und auch den von mir zubereiteten gebratenen Pansen, den ich ihm zum Kosten auftrachte, fand er wider Erwarten sehr lecker. Er sagte mir, wenn ich ihm nicht gesagt hätte, dass es Pansen sei, hätte er das nicht geglaubt und es für Geschnetzeltes gehalten. Diese Äußerung erfreute mich, und ich verwendete sie mit seinem Einverständnis als Zitat für die Buchrückseite meines ersten Kochbuchs.

Im Actionfilm „Tödliche Weihnachten“, den ich mir jedes Jahr – wie „Dinner for one“ an Silvester – zu Weihnachten anschau, fährt die Hauptdarstellerin Geena Davis ihren Vater nachts nach einer Feier bei ihr nach Hause. Im Auto formt er die Finger der linken Hand zu einer Röhre, steckt den Zeigefinger der rechten Hand hinein und stößt und zieht ihn rhythmisch hinein und hinaus. Dazu fragt er, „Na, wie oft macht ihr das zusammen?“ – bezogen auf sie und ihren Lebenspartner. Sie antwortet, „Den rechten Zeigefinger in die linke Hand stecken und herein- und herausziehen? So oft es geht, jeden Tag mehrmals!“ Vinhod kam manchmal zu unserem bisherigen türkischen Lebensmittelhändler in den Laden, formte das gleiche Verhalten mit den Händen und fragte ihn, „Na, willst Du wissen, wie es war?“. Der türkische Lebensmittelhändler fragte, „Und, wie war es?“. Vinhod antwortet, „Schön warm!“. Dies muss hier niemanden peinlich anrühren, es sind Erwachsenenthemen und in meinem Umkreis machen wir hier gern einmal einen Witz über so etwas. Vinhod hat es belustigt. Bei seinem Wodkakonsum und den Frauen wäre dies auch anders nicht möglich gewesen.

Eigentlich war geplant, dieses Gericht in dieser oder einer ähnlichen Art mit einem anderen, früheren Nachbarn zusammen zu kochen. Dies war aber aus den verschiedensten Gründen im Moment nicht möglich. Also habe ich allein gekocht.

Hähnchenherzen als Innereie sind nach Aussage von einigen Kollegen eine der besten Fleischarten, noch besser und schmackhafter als ein Rumpsteak. Und sie sind vor allen Dingen um einiges preiswerter, denn sie kosten nur um die 5,50 € pro Kilo. Also eine durchaus erwägenswerte Alternative für die Haushaltskasse jeder Hausfrau und Mutter, wenn jeden Tag etwas Frisches und Abwechslung auf dem Tisch stehen soll. Und irgendwann sind dann nach einem leckeren Gericht auch die Kinder überzeugt, dass Innereien auch geschmackvoll sind.

Dieses Chiligericht mit einer ganzen, mittelgroßen Habanero ist extrem scharf. Habaneros rangieren auf der Chili-Schärfe-Skala mit dem Höchstwert 10, den nur die indischen Bih-Jolokia-Schoten einnehmen, auf Stufe 9. Also heftig scharf. Und um die Verhaltensregeln für den Zubereitenden abzukürzen: Nach dem Zuschneiden der Habanero unbedingt die Hände kräftig mit kaltem Wasser abwaschen.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Hähnchenherzen
- 1 große, rote Spitzpaprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße orange Habanero
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- Cognac
- 500 ml Bratenfond

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Hähnchenherzen unter fließendem, kaltem Wasser waschen. Auf ein frisches Küchenhandtuch oder Küchenpapier geben und trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden und Knoblauchzehen in Scheiben. Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die Habanero in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es etwas Flüssigkeit gezogen hat. Aus dem Topf herausnehmen. Im Topf nochmals Butter erhitzen, die Hähnchenherzen hinzugeben und ebenfalls einige Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse wieder hinzugeben. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Dann den Bratenfond hinzugeben, und die Rosmarinzweige im Ganzen hinzugeben und mitkochen. Alles bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 20–30 Minuten köcheln lassen.

Den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Die Rosmarinzweige aus der Sauce nehmen und die Sauce nochmals abschmecken. Reis auf zwei großen Tellern anrichten und von dem scharfen Hähnchenherzen-Gemüse-Ragout dazu geben.

Es hätte Dir geschmeckt, Vinhod. Ruhe in Frieden. Ich hoffe, es gibt dort, wo Du jetzt bist, auch einen Gemüsegarten mit Chilischoten aller Art. Und natürlich eine gut eingerichtete Küche. Und vor allem: freundlich gestimmte Gäste und Esser Deiner leckersten Speisen.

Herzragout mit Pfifferlingen

in Portwein-Whisky-Sauce auf Papardelle



Herzragout mit Pfifferlingen in schlotziger Sauce auf Papardelle

Herz ist ein kräftiger Muskel, kräftiger als anderes Muskelfleisch. Er kann deswegen auch wie ein Steak zubereitet werden, indem man es in dünne Scheiben schneidet und in Butter anbrät. Besser eignet es sich jedoch als Schmorfleisch und sollte mindestens 2 Stunden schmoren.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Herz (Rind, Kalb oder Schwein)
- 200 g frische Pfifferlinge
- 2 Zwiebeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Portwein (hier portugiesischer Astrada Tawny Port Wine)

- 100 ml Whisky (hier schottischer Ballantines)
- 400 ml Gemüsefond
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
- 1 TL Crema di Balsamico
- 1 TL Senf
- 2 rote Chilischoten

- $\frac{1}{4}$ Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 6 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter

- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- 250 g Papardelle (hier De Cecco)
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Std.

Das Herz in Scheiben schneiden und dann in gröbere Würfel. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, die Knoblauchzehen in dünne Scheibchen und die Frühlingszwiebel klein schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und alles zusammen für 4–5 Minuten kräftig darin anbraten, bis es etwas Flüssigkeit zieht. Das Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls mit anbraten.

Mit dem Portwein ablöschen und ihn über 10–15 Minuten komplett reduzieren, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dann mit dem Whisky ablöschen und flambieren. Achtung: Bei einer solch großen Menge von Whisky können die Flammen schon sehr hoch schlagen. Also alles Brennbares in der Nähe des Topfes entfernen. Ausserdem wird der Topf innen an den Topfseiten schwarz „abgefackelt“, weil es doch mehrere Minuten

dauert, bis der Alkohol verbrannt ist. Dann den Whisky ebenfalls komplett reduzieren.

Mit dem Gemüsfond ablöschen und den Crema di Balsamico, Senf und die Chilischoten im Ganzen hinzufügen. Schließlich noch die weiteren Gewürze. Alles mit Salz und Pfeffer zusätzlich würzen und zugedeckt 2 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit die Pfifferlinge kurz prüfen, ob schadhafte Pilze darunter sind und diese aussortieren. Dann die Pfifferlinge in einer kleinen Pfanne in Butter kurz einige Minuten kräftig anbraten. Zum Herzragout hinzufügen und die letzten 30 Minuten mitschmoren lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Papardelle nach Anleitung zubereiten. Die Lorbeerblätter und Chilischoten aus dem Ragout herausnehmen und – wenn möglich – auch einige von den anderen ganzen Gewürzen.

Papardelle auf zwei großen Teller anrichten und von dem Herzragout darüber geben. Großzügig mit der Sauce übergießen. Mit etwas frischem Schnittlauch garnieren.

Rohe Kalbsleber



Rohe Kalbsleber, das Esstückchen mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die Kräuter sind nur ein Garnierungsvorschlag.

Dies ist vermutlich das puristischste Rezept, das ich je probiert habe. Deswegen wird sich die Zubereitung auch nur auf einige wenige Zeilen beschränken und somit das kürzeste Rezept sein, das ich bisher kenne.

Drei Zutaten: Rohe Kalbsleber, Salz und Pfeffer. Ich bin dem Hinweis in einem Kommentar von einer Kollegin unter [DerMutAnderer](#) gefolgt, in dem sie schreibt, dass ihr Vater früher dies sehr oft gegessen habe und sie auch – und sie dies bis auf den heutigen Tag auch tut. Und ihr Hinweis war dann auch, nicht eine ganze Scheibe Kalbsleber mit Salz und Pfeffer zu würzen, sondern nur (!) den jeweiligen Bissen, den man essen möchte.

Das Ganze ist ja ähnlich wie bei den Eskimos, die bei dem Fang eines Wals oder eines Seehundes einen Teil der Leber jeweils an ihre Fänger verteilen, die sie sofort roh verzehren. Von daher sollten keine Bedenken bestehen, wenn man

die rohe Leber eines Kalbes verspeist.

Der Genuss war sehr gut, die rohe Kalbsleber hat einen erdigen, kräftigen Leber-Geschmack. Es ist etwa so, wie wenn Sie das erste Mal Sushi essen. Ich habe dies vor ca. 17–18 Jahren erlebt. Man bestellt Sushi, also rohen Fisch, und denkt sich, „Ne, das kann man nicht essen, das ist roher Fisch!“ Und probiert es dennoch und es schmeckt merkwürdigerweise gut. Nur der Magen hat so etwas noch nicht verarbeitet und sagt: „He, was mutest Du mir denn zu? Das habe ich noch nie gehabt und noch nie verdaut, was ist denn das für ein Zeugs!“ Und eventuell braucht Ihr Magen einige Zeit zur Verdauung, danach dürfte alles aber ohne Probleme verlaufen.

Zutaten:

- 200 g rohe Kalbsleber
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Min.

Die Leber in kleine Stücke schneiden. Jeweils nur das Stückchen, das Sie direkt essen wollen, salzen und pfeffern.

Nierenzapfen-Geschnetzeltes mit scharfer Curry-Sahne- Sauce und Reis



Nierenzapfen mit Reis

Jetzt habe ich das erste Mal mit Habanero gekocht. Die noch schärferen Bih-Jolokia-Schoten kenne ich ja schon, da zieht es einem die Schuhe aus. Die normalen roten Chilischoten gehören für mich in die tägliche Küche hinzu. Aber die Habanero – holla, das ist kräftig und heftig. Das Gehirn registriert solche Schärfe nicht als einen Geschmack, sondern als Schmerz. Deswegen fängt man schon beim Zubereiten der Sauce mit dem Aufsteigen der entsprechenden Dämpfe und dann beim anschließenden Essen erst einmal mit kräftigem Husten. Denn, es is' heftisch. ☐

Wie immer bei der Zubereitung mit Chilischoten ein kurzer Verhaltensknigge: Nach dem Zuschneiden der Habanero weder die Augen, die Nase oder den Mund berühren. Und auch keine anderen Schleimhäute. Und auch nicht auf der Toilette die Geschlechtsteile. Das mag merkwürdig klingen, schützt aber vor halbstündigem Brennen, dem man auch nicht mit Wasser abhelfen und es abstellen kann. Und wie so immer gilt der Spruch von Liselotte Pulver in ihrem Film „Ich denke oft an Piroschka“, dass man den Genuss des Chilis immer zweimal hat, einmal beim Essen und dann ... na ja, das kann man sich selbst vorstellen. ☐

Aber, das Gericht ist natürlich nicht nur scharf, sondern sehr schmackhaft und lecker. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 1 halber Nierenzapfen, etwa 200 g
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{8}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ gelbe Habanero
- trockener Weißwein
- 150 ml Sahne
- Hot Madras Curry Powder
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- $\frac{1}{2}$ Tasse Rundkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Nierenzapfen in kleine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Paprika und die Habanero kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und alles darin 5–10 Minuten kräftig anbraten. Das Currypulver hinzugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Die Sahne hinzugeben und alles noch 10–15 Minuten köcheln und reduzieren lassen.

Währenddessen in einem Topf 1 $\frac{1}{2}$ Tassen Wasser erhitzen, den Reis hinzugeben und zum Kochen bringen. Dann den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt noch 15 Minuten ziehen lassen.

Reis und geschnetzelten Nierenbraten auf einem Teller anrichten. Mit einigen Paprikastreifen und Petersilie garnieren.

Panierter Nierenzapfen mit Zwiebel-Paprika-Käse-Gemüse



Nierenzapfen mit Gemüse

Nierenzapfen sind Muskelfleisch. Da sie aber nicht zur Skelettmuskulatur gezählt werden, sind sie ... Innereien. Denn sie sitzen hinter dem Zwerchfell und halten die Nieren an ihrer Position. Da sie Muskelfleisch sind, sind sie vielseitig verwendbar. Entweder schmort man sie oder brät sie kurz in der Pfanne an. Sie kommen vom Geschmack her fast an ein Rumpsteak heran und sind ein vollwertiger Ersatz für Steakfleisch. Beim Schlachter muss man sie vorbestellen, denn sie gehören nicht zum gewöhnlichen Sortiment. Diesmal die panierte Variante. Mit einem schnellen Gemüse mit Käse.

Zutaten für 1 Person:

- 1 halber Nierenzapfen, ca. 200 g

- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 1 EL Paniermehl

- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Sahne
- geriebener Gouda
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ TL Ras el Hanout

- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- Zitrone
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Paprika längs in ganz dünne Streifen schneiden, dann die Streifen halbieren oder dritteln. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehen klein schneiden.

Nierenzapfen auf beiden Seiten salzen und pfeffern und erst in Mehl wenden, in einem verrührten Ei und dann erst in Paniermehl.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Paprika- und Zwiebelstreifen und Knoblauch darin kross anbraten. Mit Kreuzkümmel und Ras el Hanout würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz wenig Sahne hinzugeben, um die Röststoffe vom Pfannenboden zu lösen. Reduzieren lassen. Eine große Portion geriebenen Gouda untermischen und verlaufen lassen. Warmstellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den panierten Nierenzapfen auf

beiden Seiten zuerst etwa 20–30 Sekunden bei hoher Temperatur scharf anbraten, aber darauf achten, dass die Panade nicht anbrennt. Dann auf ganz geringe Temperatur herunterdrehen und auf beiden Seiten 2–3 Minuten leicht garen.

Nierenzapfen und Gemüse auf einem Teller anrichten. Wie bei einem panierten Wiener Schnitzel passen auch hier einige Zitronenscheiben zum Nierenzapfen. Das Gemüse mit etwas Schnittlauch garnieren.

Kalbszunge asiatisch auf Chinanudeln



Kalbszunge auf Chinanudeln mit viel Sauce

Jetzt also doch. Asiatisch. Mit zwei Saucen. Quick'n dirty. Sauce zu den Nudeln wird auf allereinfachste, schnelle Art zubereitet.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g gekochte Kalbszunge
- 1 TL [Black Bean Sauce](#)
- 1 TL [Sambal Manis](#)
- dunkle Sojasauce
- 100 ml Sahne
- 125 g Chinanudeln
- Butter

Zubereitungszeit: 20 Min.

Die Chinanudeln nach Anleitung zubereiten.

Die Kalbszunge der Länge nach in etwa 3 Scheiben schneiden. Die beiden Saucen in eine kleine Schüssel geben, verrühren und die Kalbszungenscheiben auf jeweils beiden Seiten damit einpinseln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kalbszungenscheiben auf jeweils beiden Seiten für 5–10 Minuten darin kross und braun anbraten. Die Temperatur der Herdplatte dabei etwas herunterdrehen, damit die Saucen auf den Scheiben nicht anbrennen.

Chinanudeln auf einem großen Teller anrichten und die Kalbszungenscheiben darüber legen. Die Saucenreste in der Pfanne mit Sahne ablöschen und einen ganz kleinen Spritzer dunkle Sojasauce zum besseren Würzen hinzugeben. Salz und Pfeffer sind nicht notwendig. Alles verrühren, kurz aufkochen lassen, über Kalbszungenscheiben und Chinanudeln geben und dann sofort servieren.

Kalbszunge in Curry-Cognac-Sahne-Sauce auf Kartoffeln



Kalbszunge mit Kartoffeln und Sauce

Heute war alles ein wenig kompliziert. Für die gestern in Gemüsesud gekochte Kalbszunge dachte ich zuerst an eine asiatische Zubereitung: Mit zwei asiatischen Saucen – Black Bean Sauce und Sambal Manis – auf chinesischen Nudeln. Heute passte mir das nicht mehr. Irgend war mir dann doch nach Curry, Senf und Sahne zumute. Also ein Multi-Kulti-Gericht: Zunge eines deutschen Kalbs, eine indische Curry-Sauce und dazu chinesische Nudeln? Nö, das passte dann doch nicht. Und was dann als Beilage? Italienische oder deutsche Nudeln? Basmati- oder Rundkorn-Reis? Oder doch Kartoffeln? Letzteres passte mir dann doch besser.

Für dieses Rezept benötigt man eigentlich nur eine halbe Kalbszunge zu 300 g. Aber es bietet sich natürlich an, gleich eine ganze Kalbszunge im Gemüsesud zu garen. Dann verwendet man die eine Hälfte für dieses Gericht ... und lässt sich für

den kommenden Tag ein neues Rezept für die zweite Hälfte der Kalbszunge einfallen. Ihr könnt Euch darauf einstellen, versteht sich. ☐

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kalbszunge, ca. 600 g
- 1 l Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter

- 10–15 g getrocknete Kräutersaitlinge – entspricht der 10-fachen Menge an frischen Pilzen

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- Cognac
- 10–15 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Senf
- 100 ml Sahne
- 1 TL Hot Madras Curry Sauce
- etwas Gemüsefond
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 500 g Kartoffeln

Zubereitungszeit: Kochzeit 2 Stdn. | Vorbereitungszeit 20 Min.
| Garzeit 1 Std.

Die Kräutersaitlinge in einer Schüssel mit kaltem Wasser 1–2 Stunden einweichen lassen. Zunge unter fließendem Wasser abwaschen. Den Gemüsefond in einem kleinen Topf erhitzen, die Zunge und die Lorbeerblätter hinzugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen. Erkalten lassen

und dann unbedingt die Haut der Zunge abziehen, da diese sehr spröde, kräftig und nicht zu beißen ist. Die Zunge halbieren und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Zur Seite stellen.

Die Kräutersaitlinge aus dem Wasser nehmen, mit Küchenpapier abtrocknen und dann in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kräutersaitlinge-Streifen darin braun und kross anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Kalbszungenscheiben salzen und würzen und in der gleichen Pfanne in Butter anbraten. Auf jeweils jeder Seite 2–3 Minuten braun und kross anbraten. Herausnehmen, zur Seite stellen und warm halten.

Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden. Das Stück Ingwer und die Chilischote kleinschneiden. Alles in der gleichen Pfanne in Butter kross und braun anbraten. Dann die gebratenen Kräutersaitlinge hinzugeben. Mit einem großen Schuss Cognac ablöschen und das Ganze flambieren. Warten, bis der Alkohol verkocht und die Flamme automatisch verlöscht ist. Die Röststoffe vom Pfannenboden mit einem Pfannenwender oder dem Kochlöffel ablösen. Die Pfefferkörner und den Senf hinzugeben, die Sahne zugießen und mit dem Curry würzen. Einen Schöpflöffel Gemüsefond dazugeben, dann den Zitronensaft und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in etwa 10–15 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Die Kartoffeln auf zwei großen Tellern anrichten, Kalbszungenscheiben daneben geben und von der Sauce darüber drapieren.

Pansen mit Chorizo, Sucuk und Lauch



Pansen mit Chorizo, Sucuk und Lauch

Dieses Pansengericht wird mit der spanischen Paprikawurst Chorizo, der türkischen Knoblauchwurst Sucuk und Lauch zubereitet. Für die Zubereitung wird zuerst Portwein verwendet, ein schwerer, süßer Rotwein. Dann im weiteren für den Pansen Fino Sherry, ein trockener Likörwein. Alternativ kann dafür auch ein Traminer oder Veltliner verwendet werden.

Das Pansengericht muss ein wenig flüssig und suppig sein. Denn Pansen hat die Eigenschaft, beim Schmoren einen sehr aromatischen, köstlichen Saft mit einer großen Gelierfähigkeit zu produzieren, der den Geschmack des Gerichts erheblich unterstützt.

Wer einmal Pansen zubereitet hat, wird unzählige Versionen

ausprobieren wollen, weil die Gerichte risikofrei sind – man kann Pansen mit allem kombinieren, was gerade zur Hand ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g gereinigter und gewaschener Pansen
- 1 l Gemüefond
- 2 Lorbeerblätter

- 50 g Chorizo
- 50 g Sucuk
- 1 kleine Lauchstange
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- Portwein
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)

- 125 ml Fino Sherry
- $\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)

- 8 kleine Kartoffeln

- 300 ml Sahne

- frischer Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Garzeit 4 Stdn. | Vorbereitungszeit 30 Min.
| Kochzeit 40 Min.

Gemüefond erhitzen und den gereinigten Pansen mit zwei Lorbeerblättern vier Stunden bei geringer Hitze köcheln.

Chorizo und Sucuk in kleine Würfel schneiden. Lauch in dünne Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote kleinschneiden. Alles zusammen in

einer Pfanne mit Butter ca. 5–10 Minuten anbraten. Mit Portwein ablöschen. Den Portwein reduzieren lassen. Zitronensaft hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals mit Portwein ablöschen. Ebenfalls nochmals einreduzieren lassen. Dann zu Seite stellen.

Den gekochten Pansen in kleine, 2–3 cm lange Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und den Pansen darin anbraten. Wie ein Geschnetzeltes mit Muskelfleisch den Pansen kräftig in der Butter für 10–15 Minuten anbraten, bis der Pansen braun und kross ist. Er zieht – wie schon erwähnt – beim Braten eine gelierende Flüssigkeit, die die weitere Sauce dann bindet. Korianderkörner und Meersalz im Mörser zerreiben und damit würzen. Mit Fino Sherry ablöschen, die Röststoffe auf dem Boden des Topfs kräftig ablösen und den Zitronensaft hinzugeben. Die kleingewürfelten Kartoffeln hinzugeben und mit Sahne ablöschen, bis alles im Topf bedeckt ist. Alles für 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.

Die Chorizo-Sucuk-Lauch-Mischung unter den Pansen geben. Alles verrühren und zusammen erhitzen und mit Salz, Pfeffer und frischem Muskat abschmecken. In zwei tiefen Tellern servieren und dann auf die Begeisterungstürme des anwesenden Gastes zu diesem Innereingericht warten.