

Gebratener Pansen mit Mangold in Sojasauce auf Mi-Nudeln



Ob Asiaten auch Pansen, also eine Innereie, zubereiten, weiß ich eigentlich nicht. Ich selbst habe jedoch in China-, Thai- oder Vietnam-Restaurants noch nie ein Rezept mit Innereien gefunden, geschweige denn gegessen. Aber auch in deutschen Restaurants muss man ja wirklich suchen, um ein solches zu finden, das Innereien anbietet. Das wird dann meistens gerade einmal eine Berliner Rinderleber sein, das ist aber auch schon alles.

Anyway, ich bereite hier ein asiatisches Gericht mit Pansen zu. Dieser wird, wie bekannt ist, vorher in kochendem Gemüfefond mehrere Stunden vorgegart. Auf diese Weise vorbereitet, abgekühlt und vielleicht portionsweise eingefroren, wird er noch zugeschnitten und bei diesem Gericht in Öl im Wok mehrere Minuten kross angebraten und

pfannengerührt.

Dazu kommt Mangold. Die Sauce bilde ich ganz einfach mit Fischsauce, Sojasauce und verlängere mit Wasser.

Als Beilage gibt es dieses Mal Mi-Nudeln, die ich endlich einmal bei meinem Supermarkt gekauft und mitgenommen habe. Meistens vergesse ich nämlich, diese zu kaufen. Ebenso wie Reismudeln. Und muss dann meistens eben doch Reis zum asiatischen Gericht zubereiten. In diesem Fall jedoch nicht.

Optisch gibt das Gericht nicht viel her. Die Sojasauce macht aus dem Gericht eine braune „Pampe“. ☐

Aber schmackhaft ist es auf alle Fälle, und sehr lecker!

Für 2 Personen:

400 g Pansen (vorgegart)

4 Stängel Mangold

Fischsauce

dunkle Sojasauce

1 Tasse Wasser

Olivenöl

2 Portionen Mi-Nudeln (1 Packung)

Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Mangold putzen und quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Pansen darin einige Minuten unter Rühren sehr kross anbraten.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen.

Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Mi-Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Nudeln in den Wok geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Herzragout mit Penne Rigate



Ein Ragout aus einer Innereie. Aus Rinderherz.

Zusammen mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und einer halben Habanero in einem Gemüfefond geschmort.

Dazu als Beilage Penne Rigate.

Habanero ist eine Chili-Schote, die nach der Bih Jolokia die zweitschärfste Schote der Welt ist. Deswegen kommt auch nur eine halbe Schote in das Ragout. Aber keine Bedenken, das Gericht ist zwar scharf, aber nicht übermäßig und lässt sich noch sehr gut essen.

Nur sollten Sie beim Zuschneiden der Habanero nicht unbedingt mit ihren Fingern an Auge, Nase oder Mund, also an

Schleimhäute kommen. Denn das brennt dann kräftig!

Für 2 Personen:

- 400 g Rinderherz
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Habanero
- 600 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Penne Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Rinderherz in kleine Stücke schneiden.



Dies ist ein sehr einfaches Gericht.

Asiatisch. Und mit nur einigen Zutaten. Aber sehr lecker.

Eine Innereie findet hier einmal ihre Verwendung.

Knoblauch passt ja immer gut zu Leber. Also kommen mehrere Knoblauchzehen in das Gericht.

Als geschmackgebende Sauce wähle ich eine Austernsauce. Dazu noch etwas Fischsauce für Salzigkeit. Verlängert mit etwas Wasser.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 6 Knoblauchzehen
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Basmatireis

- 3 Tassen Wasser
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 11 Minuten garen.

Lebern grob zerkleinern.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Lebern und Knoblauch darin kurz pfannenrühren. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Mit dem Wasser verlängern. Kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Lebern darüber geben. Großzügig die Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Rinderleber-Ragout auf Quinoa



Ein Innereien-Rezept. Aber ein wirklich sehr, sehr gelungenes und schmackhaftes Gericht.

Die Rinderleber, in kurze Streifen geschnitten, wird kurz vor Ende der Garzeit nur noch einige Minuten in der Tomatensauce gegart.

Damit bleibt die Leber innen schön saftig und rosé und trocknet durch zu langes Garen nicht aus.

Zu Leber passt auch immer viel Knoblauch.

Und die passende Schärfe liefert der Cayennepfeffer.

Als Beilage gibt es dieses Mal Quinoa. Und keinen Basmatireis.

Für 2 Personen:

- 600 g Rinderleber
- 400 ml Tomaten (passiert)
- 6 Knoblauchzehen
- 2 TL Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Quinoa
- 3 Tassen Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Quinoa darin zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Leber in kurze Streifen schneiden.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und

kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin andünsten.

Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Etwas köcheln lassen.

Leber kurz vor Ende der Garzeit in die Sauce geben und noch drei Minuten mitgaren.

Sauce abschmecken.

Quinoa auf zwei Teller verteilen.

Das schlotzige Ragout darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Schweinenieren mit Shiitake-Pilzen, Pommes frites und BBQ-Sauce



Nieren kann man gut grillen. Dazu würzt man sie nur mit Salz und Pfeffer. Und grillt sie auf jeder Seite nur eine Minute kross an. Dann nimmt man die Grillpfanne vom Herd, deckt die Nieren mit einem Deckel ab und lässt sie einige Minuten nachgaren. Die Nieren gelingen auf diese Weise sehr gut, sie sind innen fast durchgegart, jedoch noch ein klein wenig rosé und somit medium. Man verhindert dadurch, dass sie komplett durchgaren und dann trocken schmecken.

Als Beilage gibt es zweierlei aus der Fritteuse. Einmal normale Pommes frites als Tiefkühlware. Und dann noch frische Shiitake-Pilze, die einfach nur frittiert und wie die Pommes frites auch gesalzen werden.

Die Nieren bekommen noch eine besondere Würze, und zwar Kräuterbutter. Und etwas rauchige Barbecue-Sauce, in die man die Nierenstücke tauchen kann. Gut auch als Würze für die Pommes frites.

Für 2 Personen:

- 4 Schweinenieren (800 g)
- 300 g Shiitake-Pilze (2 Packungen à 150 g)
- 2 Portionen Pommes frites (TK-Ware)
- BBQ-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 6 Min.



Nieren auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Pilze darin zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Warmhalten.

Pommes frites vier Minuten in der Fritteuse kross frittieren.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Nieren

darin auf jeder Seite eine Minute kross angrillen. Pfanne vom Herd nehmen, einen großen Topfdeckel über die Nieren legen und einige Minuten nachgaren und durchziehen lassen.

Jeweils zwei Nieren auf einen Teller geben. Auf jede Niere eine Scheibe Kräuterbutter geben. Jeweils einen Klecks BBQ-Sauce auf den Teller dazugeben.

Pilze auf die beiden Teller verteilen.

Pommes aus der Fritteuse nehmen, auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen, salzen und dann ebenfalls auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Rinderherz-Steaks mit Kartoffel-Wedges



Schnell zubereiteter Teller

Ein Rezept aus der Grillpfanne respektive dem Backofen und der Fritteuse.

Rinderherz kann man gut wie gewöhnliche Rindersteaks in der Grillpfanne grillen.

Das Herz ist ja auch ein Muskel, ähnlich wie das Muskelfleisch bei Rumpsteak oder Filetsteak. Nur ist Herz sehr viel fester und kompakter, man kann also nicht gerade sehr zartes Fleisch erwarten.

Aber diese Garmethode bringt eigentlich die bislang besten Erfolge. Zuerst nur kurz, eine Minute auf jeder Seite, angrillen, für Röstspuren.

Dann ab mit der Pfanne und den Steaks in den Backofen bei 180 °C. Und dort nochmals 6 Minuten nachgaren lassen. Je nach Dicke der Rinderherz-Steaks erzielt man damit leicht rare gegartes Fleisch, oder auch leicht medium gegartes Fleisch. Auf alle Fälle jedoch exzellent gegart und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es der Einfachheit halber ein Tiefkühlprodukt, und zwar Kartoffel-Wedges.

Diese werden einfach nur in der Fritteuse frittiert.

Die Zubereitungszeit ist somit wirklich äußerst kurz.

Für 2 Personen:

- 4 Rinderherz-Steaks (à 200 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 2 Portionen Kartoffel-Wedges (TK-Ware)
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 8 Min.



Kross gegrillt bzw. frittiert

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Backofen auf die gleiche Temperatur Ober-/Unterhitze erhitzen.

Steaks auf jeder Seite mit den vier Gewürzen würzen.

Öl in einer Grillpfanne bis zum Rauchen erhitzen. Steaks auf jeder Seite nur eine Minute angrillen. Grillpfanne auf mittlerer Ebene für sechs Minuten in den Backofen geben.

Parallel dazu Wedges in der Fritteuse vier Minuten frittieren. Wedges auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Grillpfanne aus dem Backofen nehmen. Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Sauere Kutteln mit Bratkartoffeln



Kross und schlotzig zusammen

Sauere Kutteln ist ein traditionelles, schwäbisches Gericht. Es wird besonders gerne während der Fastenzeit oder auch das ganze Jahr über immer wieder gerne gegessen.

Ich benenne dieses Gericht deswegen auch ausnahmsweise mit „Kutteln“, denn es gibt auch noch andere Begriffe wie „Pansen“ oder dergleichen.

Kutteln oder Pansen ist der gut gereinigte Magen des Rindes. Man bekommt in daher auch in diesem Zustand, also gereinigt und weiß oder leicht gräulich, in Supermärkten oder beim Schlachter.

Kutteln werden vor der eigentlichen Zubereitung mehrere Stunden in Gemüsebrühe gar gekocht. Dann kann man sie weiterverarbeiten und kochen, braten, backen oder frittieren.

Kutteln werden meistens vor dem Kochen in schmale Streifen geschnitten und in dieser Form verwendet.

Beim Recherchieren nach einem geeigneten Rezept für saure Kutteln stieß ich immer wieder darauf, dass diese gerne mit Bratkartoffeln als Beilage serviert werden. Mir erschließt sich diese Zubereitungsart nicht so ganz, denn einerseits habe ich krosse und knusprige Bratkartoffeln. Und andererseits in einer leckeren, leicht sauren Sauce zubereitete Kutteln. Die ja dann eher nach einer Beilage wie Salzkartoffeln, Klößen, Nudeln oder Reis schreien, damit die Sauce auch ihren Sinn und ihre Funktion hat. Aber anyway, wenn dies traditionell so zubereitet wird, verschließe ich mich dem nicht, es soll so sein und es gibt die sauren Kutteln eben mit Bratkartoffeln.

Für 2 Personen

- 500 g Kutteln (3–4 Stunden in Gemüsebrühe vorgegart)
- 10 Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 1 1/2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Merlot
- mind. 5 EL Aceto Balsamico di Modena
- 3–4 EL Tomatenmark
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Leckere Kutteln

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel geben. Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und erkalten lassen. Dann quer in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel zurückgeben.

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Kutteln in kurze, schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin auf jeweils beiden Seiten etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. Warmhalten.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und in der Butter kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe und dem Rotwein ablöschen und eine Mehlschwitze zubereiten. Dazu die Sauce kurz aufkochen und mit dem Mehl abbinden lassen. Eventuell mit

einem Schneebesen etwas verquirlen, damit das Mehl keine Klümpchen bildet.

Den Essig dazugeben. Ebenfalls das Tomatenmark dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Kutteln dazugeben und nur noch einige Minuten erhitzen. Sauce abschmecken.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Kutteln mit Sauce daneben geben.

Servieren. Guten Appetit!

Sauere Nieren mit Kartoffelstampf



Nieren muss man nicht wässern ...

In diesem Rezept eine Spezialität aus der Heimat der Vorfahren meiner 92-jährigen Mutter, dem Schwabenland,

Sauere Nieren sind eine schwäbische Spezialität und dort ein traditionelles Gericht.

Ich räume aber gleich einmal mit dem Irrglauben auf, man müsse Nieren vor der eigentlich Zubereitung einige Zeit in Wasser oder Milch einlegen, um den Uringeschmack und -geruch zu entfernen. Das ist Unsinn. In der französischen Küche – und das ist bekanntermaßen eine Haute Cuisine – wird dies nicht gemacht und die Nieren sofort verarbeitet. Gründliches Waschen unter kaltem Wasser reicht also völlig aus.

Bei der Recherche nach einem passenden Rezept fand ich zwar ein solches, jedoch waren alle Rezepte für saure Nieren mit Kartoffelstampf als Beilage. Eigentlich waren Klöße oder Nudeln als Beilage geplant, aber ich schwenkte schnell um, schälte und kochte einige Kartoffeln und bereitete mit einer

großen Portion Butter und einigen Gewürzen einen leckeren Kartoffelstampf zu und servierte ihn als Beilage.

Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Nieren
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mehl
- 2 EL Crème fraîche
- 5 EL Aceto Balsamico di Modena
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Für das Kartoffelstampf:

- 10 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit leckerer, saurer Sauce

Kartoffeln schälen und 15 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Kochwasser abschütten. Kartoffeln mit dem Stampfgerät zerstampfen. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker kräftig würzen. Alles gut vermischen. Warmhalten.

Nieren unter kaltem Wasser waschen und längs vierteln. Dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Nieren dazugeben und kurz mit anbraten.

Mehl darüber stäuben und kurz mit anbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben, alles gut vermischen und 5 Minuten leicht köcheln

lassen.

Essig und Crème fraîche dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen. Sauce abschmecken. Nicht mehr weiter köcheln lassen, sonst werden die Nieren durch das zu lange Kochen hart.

Kartoffelstampf auf zwei Teller verteilen. Nierchen mit Sauce dazugeben.

Jeweils einige Esslöffel der Sauce über den Stampf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern mit geschmorten Cherry-Tomaten in Vanille-Szechuanpfeffer-Sauce auf Langkornreis

Eine schöne Kreation mit Hähnchenlebern.



Leckerer Lebergericht

Dazu eine etwas ausgefallene Sauce. Mit frischem Vanillemark, Szechuanpfeffer, Meersalz, Limettensaft und Balsamicoessig.

Das Vanillemark schmeckt man gut heraus, es gibt der Sauce den gewissen Pfiff. Der Szechuanpfeffer, der ja eigentlich kein richtiger Pfeffer ist, verleiht der Sauce eine gewisse Fruchtigkeit. Säure kommt durch die Limette hinzu. Und Balsamicoessig und Zucker süßen die Sauce ganz leicht.

Die Cherrytomaten schmelzen in der Sauce leicht und binden diese dadurch ein wenig ab.

Die Lebern zum Schluss nur kurz, also wenige Minuten, mitgaren, denn ansonsten werden sie durch langes Garen zu hart und fest.

Als Beilage gibt es einfachen, aber leckeren Langkornreis dazu.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 2 Schalotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 400 g Cherry-Tomaten
- 2 TL Szechuanpfeffer
- 1 Vanilleschote
- 1 Limette
- 4 EL brauner Zucker
- 4 EL Balsamicoessig
- grobes Meersalz
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit geschmolzenen Cherry-Tomaten

Schalotten und Lauchzwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden.

Lebern grob zerkleinern

Tomaten vierteln.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein reiben.

Vanilleschote längs halbieren, dann mit einem Messerrücken das Mark herausschaben.

Reis in einen Topf geben, die dreifache Menge Wasser dazugeben, leicht salzen und bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Zucker dazugeben.

Mit dem Essig ablöschen.

Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten andünsten.

Tomaten dazugeben und einige weitere Minuten garen.

Mit Vanillemark, Szechuanpfeffer, Meersalz und dem Saft der Limette würzen.

Leber dazugeben und noch einige Minuten garen.

Alles vermischen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Lebern mit dem Gemüse und der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern in Tomatensauce mit Langkornreis



Würzig und schmackhaft

Auch Hähnchenlebern sind zwischendurch eine gelungene Abwechslung auf dem monatlichen Speisezettel.

Man sollte sie nie zu lange anbraten oder sogar schmoren. Sondern möglichst nur kurz anbraten und auch nicht zu lange in einer Sauce garen.

Denn so bleiben sie innen noch leicht rosé, sind noch sehr saftig und schmecken dann wirklich hervorragend.

Die Sauce wird mit etwas passierten Tomaten aus der Packung, etwas Wasser zum Verdünnen und einem Schuss Cognac gebildet.

Für Würze sorgen nur grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Langkornreis. Die Lebern brauchen zum

Garen nur 6 Minuten. Also weniger als der Reis.

Ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 200 ml passierte Tomaten (Packung)
- 100 ml Wasser
- Cognac
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Langkornreis
- 1 Zweig Petersilie

Zubereitungszeit: 6 Min.



Mit viel leckerer Sauce

Petersilie kleinschneiden.

Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Lebern darin kurz anbraten.

Tomaten dazugeben. Wasser ebenfalls dazugeben. Einen Schuss Cognac hineingeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut vermischen und insgesamt etwa 6 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Schalen verteilen.

Lebern darauf geben.

Großzügig Sauce darüber geben.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern in Tomatensauce mit Bandnudeln



Mit schmalen Bandnudeln

Auch Hähnchenlebern sind zwischendurch eine gelungene Abwechslung auf dem monatlichen Speisezettel.

Man sollte sie nie zu lange anbraten oder sogar schmoren. Sondern möglichst nur kurz anbraten und auch nicht zu lange in einer Sauce garen.

Denn so bleiben sie innen noch leicht rosé, sind noch sehr saftig und schmecken dann wirklich hervorragend.

Die Sauce wird mit etwas passierten Tomaten aus der Packung, etwas Wasser zum Verdünnen und einem Schuss Cognac gebildet.

Für Würze sorgen nur grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Als Beilage wähle ich schmale Bandnudeln, die in 6 Minuten gegart sind. Und genauso lange gare ich auch die Lebern.

Ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)

- 200 ml passierte Tomaten
- 100 ml Wasser
- Cognac
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 350 g schmale Bandnudeln
- 1 Zweig Petersilie

Zubereitungszeit: 6 Min.



Lebern – rosé, saftig und aromatisch

Petersilie kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 6 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen. Lebern darin kurz anbraten.

Tomaten dazugeben. Wasser ebenfalls dazugeben. Einen Schuss Cognac hineingeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut vermischen und bis zum Ende der Garzeit der Pasta köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller geben.

Lebern darauf geben.

Großzügig Sauce darüber geben.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenherzen in Thymian-Sahne-Sauce mit Jasminreis



Mit viel getrocknetem Thymian

Innereien von Hähnchen sind ab und zu eine gelungene Alternative zu gängigem Muskelfleisch von Rind, Schwein oder Geflügel.

Man bekommt sie nicht beim Discounter, aber jeder größere Supermarkt sollte sie im Sortiment haben.

In einer Sauce mit Weißwein und Sahne geschmort schmecken Hähnchenherzen sehr lecker.

Ein besonderes Aroma gibt noch der Thymian an die Sauce ab.

Als Beilage gibt es Jasminreis, der ein sehr duftiges und frisches Aroma hat.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchenherzen (2 Packungen à 400 g)
- 1 TL getrockneter Thymian
- 200 ml Sahne
- Soave
- Salz
- Pfeffer

- Butter
- 1 Tasse Jasminreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 Std.



Mit aromatisch duftendem Reis

Butter in einem Topf erhitzen. Hähnchenherzen darin einige Minuten anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen.

Mit einem sehr großen Schluck Soave ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen.

Sahne dazugeben.

Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem, kochenden Wasser 10 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei große Pastatteller verteilen.

Hähnchenherzen mit der Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gebratener Pansen mit Spiegelei und Bratkartoffeln



Eine Art Brat-Teller

Pansen bietet sich gut zum Braten in Butter an. Er wird dann sehr kross und knusprig und schmeckt ausgesprochen gut.

Pansen muss jedoch vorgegart werden, am besten 3–4 Stunden in Gemüsefond garen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Um eine Art Brat-Teller zuzubereiten, kommen jeweils zwei Spiegeleier dazu.

Und dann als eigentliche Beilage Bratkartoffeln.

Fertig ist ein sehr krosses, knuspriges Gericht, das sicherlich jedem schmeckt.

Für 2 Personen

- 400 g vorgegarter Pansen
- 4 Eier
- 8 Kartoffeln
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Alles kross und knusprig gebraten

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Kartoffeln darin 10–12 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Vorgegarten Pansen in kurze, dicke Streifen schneiden.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Kartoffeln darin unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten kross und knusprig braten. Salzen und pfeffern.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und warmhalten.

Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und Pansen darin ebenfalls unter mehrmaligem Rühren etwa 10 Minuten kross braten.

Mit Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

In den letzten vier Minuten der Garzeit Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen.

Vier Eierringe hineinstellen.

Eier nacheinander aufschlagen und jeweils ein Ei in einen Eierring geben. Salzen und pfeffern. Eier etwa vier Minuten braten.

Pansen auf zwei Teller verteilen.

Jeweils zwei Eier auf den Pansen geben.

Bratkartoffeln dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Kalbsnieren auf normannische Art mit Kartoffelpüree und Chicorée-Salat



Ein sehr leckeres Gericht

Dieses Rezept habe ich aus dem Kochbuch „Kochvergnügen wie noch nie“ aus dem Gräfe und Unzer Verlag. Ein wirklich dickes Kochbuch mit Rezepten zu allen erdenklichen Gerichten. Vom Salat und Vorspeise über Fleisch, Fisch, Kartoffeln und Gemüse bis zum Dessert.

Wie ich an das Kochbuch gekommen bin? Das erzähle ich gern. Ich bin in einer Community im Internet, die die Nachbarschaft fördert, und zwar nebenan.de. Dort kann man für seine nächste Nachbarschaft in seinem jeweiligen Stadtteil unter anderemn Mitteilungen hineinschreiben, für Gesuche, Verkauf und Verschenken. In diesem Fall hatte eine nette Nachbarin in meinem Stadtteil mehrere Kochbücher zum Verschenken angeboten,

weil sie sie nicht mehr benötigte. Ich habe mir zwei ausgesucht, darunter das oben genannte, und habe es mir kostenlos bei der Nachbarin abgeholt. Tolle Sache, diese Community.

Und ich habe bei diesem Rezept etwas gemacht, was ich normalerweise nie mache. Ich habe das Rezept wortwörtlich laut Anleitung mit allen angegebenen Zutaten nachgekocht. Dies ging sogar bis dahin, dass ich die zum Gericht empfohlene Beilage und Salat genau zubereitet habe. Also fast ein Novum in meinem Foodblog.

Und ich muss sagen, das Gericht hat mir sehr gemundet.



Beim Flambieren

Das Gericht bringt alle vier bekannte Geschmacksrichtungen mit sich, süß, sauer, salzig und bitter. Die Süße bringt der Zucker, der mit den Apfelscheiben hinzugegeben wird. Die Säure und Bitterkeit liefert der Chicorée-Salat und das Dressing.

Und das Salzige natürlich das Salz, mit dem die Nieren in der Pfanne gewürzt werden. Fehlt vielleicht noch ein Teil von Schärfe ... aber davon steht eben im Original-Rezept nichts. ☐

Für 2 Personen

- 300 g Schweinenieren
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Butter
- Calvados
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für das Kartoffelpüree:

- 10 Kartoffeln
- Muskat

Für den Salat:

- 2 Chicorée
- Olivenöl
- Weißweinessig

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Niere mit Apfel

Kartoffeln schälen. In einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Kartoffeln warmhalten.

Chicorée putzen und quer in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Mit Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing zubereiten und über den Salat geben. Gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Nieren quer in dicke Scheiben schneiden.

Apfel schälen, mit dem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen und den Apfel dann in dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin andünsten.

Nierenscheiben dazugeben. Ebenso eine Portion Butter.

Mit einem Schluck Calvados ablöschen. Flambieren.

Apfelscheiben dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Sahne dazugeben.

Alles etwas vermischen und einige Minuten köcheln lassen.

Nierenscheiben bei Bedarf wenden.

Sauce abschmecken.

Eine Portion Butter zu den Kartoffeln geben.

Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskat würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Kartoffelpüree auf zwei große Teller verteilen.

Chicorée-Salat dazugeben oder auch separat in zwei Schalen dazu servieren.

Niere mit Apfel und Sauce auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Niere mit Gemüse in Whiskey-Sauce auf mediterrane Reiss



Würzig und lecker

Endlich einmal wieder ein leckeres Innereien-Rezept. Mit Schweine-Nieren.

Dazu ein wenig Gemüse.

Und alles verfeinert und flambiert mit Whiskey.

Als Beilage vorgegarter, mediterraner Reis aus der Packung.

Das Ganze ist in wenigen Minuten zubereitet und angerichtet.

Für 2 Personen

- 2 Schweine-Nieren
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Zucchini
- Scotch-Whiskey
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- 2 Packungen vorgegarter, mediterraner Reis (à 250 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Nieren längs halbieren. Dann quer in kurze Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Dann Nieren dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit einem großen Schluck Whiskey ablöschen und flambieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Reis in den Packungen etwas durchkneten, damit er lockerer wird. Packungen aufschneiden. In der Mikrowelle bei 800 Watt 3

Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen, so dass er die Hälfte des Tellers einnimmt.

Niere mit Gemüse und Sauce auf jeweils die zweite Hälfte des Tellers geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pansen und Shiitake-Pilze in Whiskey-Sahne-Sauce auf Linguine



Würzig und schmackhaft

Ich liebe Innereien. Und vor allem Pansen.

Dieser wird zuerst vorgegart, indem er etwa 3–4 Stunde in

einem Gemüsefond gegart wird.

Dann wird er weiterverarbeitet. Oder portionsweise für weitere Gerichte eingefroren.

In diesem Fall brate ich ihn in Olivenöl kross an.

Zusammen mit Shiitake-Pilzen. Ich mag auch diese Pilze wirklich sehr gern.

Somit habe ich als Hauptzutaten für dieses Gericht zwei Zutaten, die ich sehr schätze.

Die flüssige Sauce bilde ich mit Whiskey, mit dem ich Pansen und Pilze flambiere. Achtung beim Flambieren, je nach Menge des Whiskeys ergibt dies eine sehr große Stichflamme, mit dem man sich gern die Haare versengt. ☐

Dann kommt Sahne hinzu.

Und schließlich wird noch gewürzt.

Als Beilage gibt es italienische Pasta dazu. Und zwar Linguine.

Lecker!

Für 2 Personen

- 300 g vorbereiteter Pansen
- 150 g Shiitake-Pilze
- 200 ml Sahne
- Scotch-Whiskey
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Linguine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.



Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Pilze ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Pansen und Pilze darin 10 Minuten kross und knusprig braten.

Währenddessen Pasta 10 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Einen guten Schluck Whiskey über den Pansen und die Pilze geben und diese damit flambieren.

Sahne dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Pasta-Teller geben.

Pansen, Pilze und Sauce über die Pasta geben.

Servieren. Guten Appetit!