

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 mediterranelem Reis



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!

Ragout mit viererlei Innereie auf indischem Reis



Schmeckt hervorragend!

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereie. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen sollte, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüfefond und Weißwein garen, sie werden

dadurch sehr zart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich vorgedämpften, indischen Reis in der Packung. Er ist in wenigen Minuten gegart. Der Reis wird mit diversen indischen Gewürzen wie Koriander, Kurkuma usw. vorgegart und hat damit schon eine gelbe Farbe und einen besonderen Geschmack.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereien eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegarter Pansen
- 200 Schweineleber
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgedämpfter indischer Reis (à 200 g)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in den Packung kurz kneten, damit er etwas aufgelockert wird. Dann Packungen aufschneiden und Reis in der Packung drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ragout mit viererlei Innereien auf Trofie



Leckerer, würziger Ragout

Ein Rezept für ein Ragout.

Aber kein Rind- oder Schweinefleisch. Sondern viererlei Innereien. Mit Herz, Magen, Niere und Leber.

Und zwar gemischt von Rind und Schwein.

Man sagt normalerweise, dass man Leber und Niere eigentlich nur kurz garen sollte, da sie sonst zu fest und zäh werden.

Aber in diesem Fall kann man die Innereien ruhig zwei Stunden in einer Sauce aus Gemüfefond und Weißwein garen, sie werden dadurch sehr zart und sind sehr schmackhaft.

Die Besonderheit ist bei diesem Ragout noch, dass ich es mit einer großen Portion feingemörsertem Kümmel würze, das man auch gern einmal für einen Rinder- oder Schweinebraten verwendet.

Als Beilage wähle ich eine kleine, dünne italienische Pasta,

die den Namen Trofie trägt.

Alles in allem ein leckeres Gericht, das durch die Wahl der viererlei Innereien eine besondere Variation hat und einmal anders schmeckt als gewöhnliche Ragouts.

Für 2 Personen

- 200 g Schweineherz
- 200 vorgegarter Pansen
- 200 Schweineleber
- 200 g Rinderleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Kümmel
- Fleischgewürz
- 300 ml Chenin blanc
- 300 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 375 g Trofie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Innereien in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit Fleischgewürz würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Innereien mit dem Gemüse darin anbraten.

Kümmel in einem Mörser fein mörsern. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit Weißwein und Fond ablöschen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit Sauce abschmecken. Ohne Deckel noch eine viertel Stunde reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei Teller verteilen. Ragout mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Rinderleber mit Kartoffelspalten



Mehliert und kross in Butter gebraten

Wenn es einmal schnell gehen muss.

Vorbereitet in 10 Minuten. Gegart in 5 Minuten.

Ich würze die Lebern mit Fleisch-Gewürzmischung und mehliere sie dann.

Die Kartoffeln werden geschält und in Kartoffelspalten geschnitten. Dann fünf Minuten in der Friteuse frittiert. Und

anschließend gesalzen und gepfeffert.

Und in der Zwischenzeit werden die Lebern in Butter in der Pfanne gebraten.

Für 2 Personen

- 2 Scheiben Rindleber (à 200 g)
- Fleisch-Gewürzmischung
- 2 EL Mehl
- Butter
- 10 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Kartoffeln schälen, längs halbieren und dann nochmals in drei Spalten schneiden.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Lebern auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Mehl auf einen Teller geben und Lebern darin auf beiden Seiten mehlieren.

Kartoffelspalten fünf Minuten in der Friteuse frittieren.

Währenddessen Lebern in einer großen Portion Butter in der Pfanne auf jeder Seite zwei Minuten kross braten.

Kartoffelspalten auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.

Jeweils eine Scheibe Rinderleber auf einen Teller geben. Kartoffelspalten dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineherz - Ragout mit Cassarecce



Sehr würziges, leicht scharfes Ragout

Ein Ragout. Mit Pasta.

Als Pasta wähle ich die kleinen Cassarecce.

Das Ragout bereite ich mit Schweineherz und diversem Gemüse zu.

Für die Sauce verwende ich einen guten Bordeaux zum Ablöschen.

Wie sagt der Spruch von ausgebildeten Köchen? Man verwende zum Kochen den gleich guten Wein, den man später auch beim Servieren der Speisen seinen Gästen zum Trinken anbietet.

Für 2 Personen

- 400 g Schweineherz
- 2 Spitzpaprika
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 10 Kirschtomaten

- 500 ml Bordeaux
- Fleisch-Gewürzsalz
- 375 g Cassarecce
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Herz in kurze Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Herz und Gemüse darin kross anbraten.

Mit dem Gewürzsalz kräftig würzen.

Mit dem Bordeaux ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta auf zwei tiefe Teller verteilen.

Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Ein Hoden im Grünen



Schön im Grünen gelagert

Eigentlich heißt der Titel des Rezeptes „Gegrillter Stierhoden mit Staudensellerie-Salat“. Aber man darf ja einmal poetisch variieren. ☐

Dies ist eigentlich die beste Art, Stierhoden zuzubereiten, wie ich im Laufe der Zeit herausgefunden habe.

Einfach die gewürzten Stierhoden einige Minuten auf jeder Seite kross in der Grillpfanne grillen. Und dann noch bei 160–180 Grad Celsius etwa 10–15 Minuten im Backofen nachgaren lassen.

Man erhält als Resultat gerillte Stierhoden, die auf den Punkt durchgegart, aber innen noch sehr zart und sehr schmackhaft sind.

Ich liebe übrigens Staudensellerie. Er ist immer sehr knackig, hält lange und hat einen feinen, kräftigen, nussigen Geschmack. Und man kann ihn als Gemüse oder Salat zubereiten.

Übrigens, zum Zubereiten der Stierhoden. Man lässt sie am besten nach dem Einfrieren zwei Stunden auftauen. Dann ist nämlich die äußere, ungenießbare Hodenhaut angetaut. Vier Längsschnitte in jeden Stierhoden und die Hodenhaut abziehen. Die eigentlichen Hoden lässt man dann noch einige weitere Stunden vollständig auftauen.

Für 2 Personen

- 2 Stierhoden
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Mini-Gurken
- 10 Kirschtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Hodenhaut entfernen. Hoden ganz auftauen lassen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hoden salzen und pfeffern.

Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und Hoden auf jeder Seite 2–3 Minuten kross grillen.

Pfanne für 10–15 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben. Alles gut vermischen und kurz ziehen lassen.

Salat ohne das Dressing auf zwei Tellern verteilen.

Jeweils einen Stierhoden dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Stierhoden-Suppe



Mit leckerer Brühe

Eine feine Suppe. Mit einer speziellen Zutat: Stierhoden.

Für mehr Geschmack und auch etwas Crunch gebe ich noch Spinat und vor allem Sellerie hinzu.

Die Brühe bilde ich aus frisch zubereitetem Gemüfefond, den ich eingefroren hatte.

Putenlebern auf Galletti tricolore



Leckere, rosé gebratene Putenleber

Ich habe das erste Mal Putenlebern zubereitet. Diese sind nicht immer zu bekommen.

Jedenfalls habe ich sie bei meinen bisherigen Discountern und Supermärkten nicht bekommen.

Als ich Anfang der Woche bei einem größeren Supermarkt

einkaufen war, fand ich im Kühlregal nicht nur Hähnchenlebern und -herzen bei den Innereien, sondern eben auch Putenlebern. Und diese habe ich natürlich sofort mitgenommen und gekauft.

Putenlebern sind erwartungsgemäß größer als Hähnchenlebern – der Vogel ist eben definitiv größer. ☐

Ich brate die kleingeschnittenene Lebern nur einige Minuten kross in viel gutem Olivenöl an. Und würze sie mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer.

Für die Sauce verwende ich einfach eine sehr große Menge des guten Olivenöls. So dass dieses Gericht mit der Pasta fast wie ein Pastagericht aglio e olio zubereitet wird.

Mehr bedarf es nicht.

Als Pasta wähle ich Galletti tricolore, das sind diejenigen Nudeln, die nudelfarben, rot und grün sind.

Das Gericht in schnell in 7 Minuten zubereitet.

Während die Pasta kocht, schneidet und brät man die Lebern.

Und kann dann alles zusammen in tiefen Pasta-Tellern anrichten.

Nicht fehlen darf natürlich noch frisch geriebener Parmigiano Reggiano zum Garnieren des Gerichts.

Frittierte Kuheuter-Schnitzel

mit Dum Aloo



Leckere, frittierte Kuheuter-Schnitzel

Hier ein Rezept mit einer Innereie, und zwar Kuheuter-Schnitzel.

Kuheuter-Schnitzel wird aus dem Euter der Kuh gewonnen und vor dem eigentlichen Zubereiten portionsgerecht mehrere Stunden in kochendem Gemüfefond gegart. Erst dann kann es als Schnitzel gebraten oder frittiert werden.

Kuheuter-Schnitzel war zu Kriegszeiten und auch danach in Deutschland ein preiswerter Ersatz für Schweineschnitzel, die sich die meisten Menschen zu dieser Zeit finanziell nicht leisten konnten. Es wird heute auch noch gern gegessen, aber da es eine Innereie ist, ist es doch etwas in Vergessenheit geraten.

Ich beziehe die Kuheuter-Schnitzel schon vorgegart bei meinem

Online-Schlachter, wie auch die meisten Innereien, die ich zubereite.

Bei diesem Gericht habe ich einfach ein wenig variiert und kreiert.

Ich hatte nämlich vor kurzem in einem Asia-Laden eingekauft. Und auch versuchsweise zwei Dosen à 450 g Dum Aloo gelaufen. Dum Aloo ist ein indisches Gericht, und zwar entweder ein Kartoffel-Eintopf oder auch gegarte Kartoffeln mit einer indischen Sauce.

Es ist zwar ein Convenience-Produkt, hat aber im Gegensatz zu deutschen Convenience-Produkten den Vorteil, dass es ohne Nahrungszusatzstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker auskommt. Kein Wunder, denn es ist mit einer indischen Sauce hergestellt, die natürlich, wie man es aus der indischen Küche kennt, eine Unmenge von Gewürzen enthält.

Das Gericht schmeckt vorwiegend stark nach Garam Masala (indische Gewürzmischung), Curry, Ingwer und Chilis. Laut Herstellerangaben auf der Dose enthält das Gericht somit die folgenden Gewürze:

Knoblauch, Ingwer, rotes Chilipulver, Korianderkümmelpulver, Garam Masala, Korianderblätter, Fenchelpulver, Senfsamen, Kurkuma, Kreuzkümmel, Asafoetida (getrocknetes Gummiharz vom Milchsaft der Assantpflanze, aus der Ayurveda-Küche), Tamalpatra (getrocknete Lorbeerblätter) und Nelkenpulver.

Hauptbestandteil des Gerichts sind jedoch Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln und Joghurt. Ich verfeinere das Gericht noch mit frischem Basilikum.

Ich habe beide Hauptbestandteile, die Kuheuter-Schnitzel, die ich übrigens frittiere, und das Dum Aloo einfach kombiniert und zusammen serviert. Im Grunde hat man so ein Gericht mit Schnitzeln, Kartoffeln und Sauce. Und das ist richtig lecker.

Nierenzapfen mit Kräuterbutter und Champignons - Gemüse



Mit selbst zubereiteter Kräuterbutter

Ein Rezept für die Zubereitung einer Innereie.

Nierenzapfen ist zwar eine Innereie, aber er besteht aus reinem Muskelfleisch. Denn er ist das Zwerchfell des Rindes, das ein Muskel ist. Es wird sehr gern als Alternative zu Filet oder Rumpsteak zum Kurzbraten als normales Steak verwendet.

Als Beilage bereite ich ein einfaches Gemüse aus frischen Champignons zu. Nur gesalzen und gepfeffert.

Zu den Nierenzapfen-Steaks gibt es Kräuterbutter. Dieses Mal aber frisch selbst zubereitet. Man schmeckt den Unterschied deutlich zu einem fertigen Produkt vom Discounter.

Aber was braucht man denn mehr zu frischer Kräuterbutter als Butter, Knoblauch, einige frische Kräuter wie Petersilie und Rosmarin und noch Salz und Pfeffer?

Geschmortes Kalbsbäckchen mit Kartoffelklößen



Das Fleisch zerpfückt man mit der Gabel

Ein wunderbares, fast schon klassisches Rezept für eine Innereie, nämlich Kalbsbäckchen.

Bäckchen zählen zu den Innereien, obwohl sie ja im Gesicht des jeweiligen Tieres verortet sind und aus Muskelfleisch bestehen.

Da die Bäckchen des Tieres jedoch tagsüber ständig benutzt werden, ist das Fleisch stark von Kollagen durchzogen. Also ein Produkt nicht zum Kurzbraten, sondern zum langen Schmoren.

Und bereitet man sie richtig zu und lässt sie auch sehr lange schmoren, werden die Bäckchen butterzart und beim Essen kann man dann auf ein Messer verzichten. Die Bäckchen lassen sich mit der Gabel zerteilen.

Als Beilage frisch zubereitete Kartoffelklöße nach meinem Grundrezept. Ich verfeinere die Klöße noch mit einigen kross gebratenen Coutons, die ich bei der Zubereitung jeweils in die Mitte eines Kloßes gebe.

Nierenzapfen-Ragout auf geschabten Spätzle



Würziges Ragout

Ein klassisches Ragout.

Klassisch, da ich nur ein wenig Gemüse andünste. Dann das grob zerkleinerte Fleisch anbrate.

Dann noch Tomatenmark dazugebe und auch mit anbrate.

Und schließlich mit einem trockenen Merlot ablösche.

Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer.

Nach einer Stunde Schmorzeit ist das Fleisch butterweich. Und es hat sich eine schöne, dunkelbraune Sauce gebildet.

Die wiederum hervorragend zu den Spätzle passt.

Bei der Pasta habe ich mir leider nicht die Mühe gemacht, die Spätzle frisch zuzubereiten und in das kochende Wasser zu schaben. Ich habe mir mit einem Industrieprodukt beholfen. Aber zumindest sind auch diese geschabte Spätzle. Und sie

schmecken für ein Industrieprodukt sehr gut.