

# 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 Gemüsefond 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 vorgegartes 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!

---

## **Zanderfilet mit Dum Aloo**



Leckerer, in Butter kross gebratener Zander

Hier ein leckeres Rezept mit Fisch. Und zwar in Butter gebratene Zanderfilets.

Und ich hatte noch zwei Dosen à 450 g Dum Aloo aus dem Asia-Geschäft vorrätig. 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 brate die Zanderfilets nur einige Minuten auf jeder Seite in Butter an. Und gebe das Dum Aloo einfach zuunterst und serviere beides zusammen. Im Grunde hat man so ein Gericht mit gebratenem Fisch, Kartoffeln und Sauce. Und das ist richtig lecker. Denn das kräftige und würzige gebratene Filet vom Zander passt sehr gut zu diesem würzigen, indischen Gericht.

---

## **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.