

Schweineleber mit roten Zwiebeln in dunkler Sauce auf Tagliatelle



Mit leckerer, kurz und rosé gebratener Schweineleber

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 2 große, rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Cognac
- 200 ml Fleischfond
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 350 g frische Tagliatelle

- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.



Und frischer Tagliatelle

Zubereitung:

Schweineleber in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben.

Gemüse in einer Portion Butter in einem Topf anbraten. Cognac und Fleischfond dazugeben. Flambieren. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und frische Pasta darin wenige Minuten garen.

Schweineleber zum Gemüse geben und nur noch einige Minuten garen. Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Leber mit Gemüse und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Nudel-Bowl mit Hähnchenlebern, Brokkoli und Stangensellerie in Chou-Hou- Sauce



Mit Hähnchenlebern

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1/2 Brokkoli
- 4 Stängel Stangensellerie
- 2 Portionen Chinanudeln
- 2 EL Chou-Hou-Sauce (Chinesische Fünf-Kräuter-Sauce)
- Fischsauce
- Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Und Brokkoli und Stangensellerie

Zubereitung:

Hähnchenlebern zerkleinern und in eine Schale geben.

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und ebenfalls in eine Schale geben.

Stangenselleriestängel putzen und quer in schmale Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Chinanudeln nach Anleitung zubereiten.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Lebern und Gemüse darin einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit etwas Fischsauce ablöschen. Chou-Hou-Sauce dazugeben. Die Sauce mit Wasser verlängern. Etwas köcheln lassen. Abschmecken.

Nudeln auf zwei Nudel-Bowls verteilen. Lebern mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineleber mit Champignons in Toban-Chili-Sauce mit Langkornreis



Leckere Schweineleber

Ein Innereien-Rezept. Mit wenigen, guten Zutaten. Und dazu ist das Gericht sehr schnell zubereitet.

Zum einen mit Schweineleber. Zum anderen mit braunen Champignons.

Die Sauce wird aus einer Toban-Chili-Sauce zubereitet. Das ist eine asiatische, scharfe Chili-Sauce. Aus der Provinz Sichuan, die für scharfe Speisen bekannt ist. Sie wird nur mit etwas Wasser verlängert.

Dazu gibt es als Beilage Langkornreis.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 6 große, braune Champignons
- 2 EL Sichuan Style Toban Chili Sauce
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Langkornreis

- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Mit würziger Sauce

Zubereitung:

Stiele der Champignons abschneiden und quer halbieren. Champignons halbieren, dann in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Schweineleber ebenfalls in grobe Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Reis in kochendem, leicht gesalzenen Wasser 19 Minuten garen.

Gegen Ende der Garzeit Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Leber und Champignons darin kross anbraten. Toban-Chili-Sauce dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen. Leber mit Champignons und viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

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



Mit rosé gegarter Schweineleber

Eine schöne Kreation mit Schweineleber.

Dazu eine etwas ausgefallene Sauce. Mit echtem Vanillezucker, Szechuanpfeffer, Limettensaft und -schalenabrieb und Balsamicoessig.

Man schmeckt den Vanillezucker gut heraus, er 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 und den Balsamicoessig hinzu.

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

Die kleingeschnittene Leber zum Schluss nur kurz – also wenige Minuten – mitgaren, denn ansonsten wird sie durch langes Garen zu hart und fest.

Als Beilage gibt es einfachen, aber leckeren Langkornreis dazu.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Schweineleber
- 2 Schalotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 400 g Cherry-Tomaten
- 2 TL Szechuanpfeffer
- 1 Bio-Limette (Saft und Abrieb)
- 4 EL Vanillezucker
- 4 EL Balsamicoessig
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Sehr lecker und schlotzig

Zubereitung:

Schalotten und Lauchzwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden. Lebern grob zerkleinern. Tomaten vierteln. Jeweils in in eine Schale geben.

Schale der Limette auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Limette auspressen und Saft ebenfalls dazugeben.

Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern.

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 Szechuanpfeffer und dem Saft und Abrieb der Limette würzen. Salzen. Zugedeckt bei geringer

Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

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!

Schweineleber mit Kartoffelstampf

Essen Sie gerne Innereien? Ich kann Sie nur ermutigen, dies einmal wieder zu tun. Und vorher bei einem Supermarkt Ihrer Wahl, der diverse Innereien im Sortiment hat, schön einkaufen und shoppen zu gehen.

Ich hatte frische Schweineleber gekauft. Rinderleber wäre mir lieber gewesen, schön kräftig und würzig. Aber eine schöne Schweineleber tut es auch. Und sie mundet auch wirklich vorzüglich.

Ich habe die Scheibe Schweineleber auf jeder Seite bei mehrmaligem Wenden insgesamt jeweils 4 Minuten gebraten. Die Bratdauer hängt natürlich von der Dicke der Scheibe ab. Eine dünne Scheibe Leber benötigt keine 2 Minuten auf jeder Seite.



Sehr leckere Schweineleber

Mir ist es aber auf diese Weise gelungen, die Schweineleber schön medium zu braten, sie ist innen noch schön rosé. Wäre sie rare gewesen, hätte es mich auch nicht gestört. Ich mache auch bei Innereien vor Rohem nicht Halt. Sie finden daher auch ein Rezept zu einer rohen Kalbsleber in meinem Foodblog, ein Gericht, das mir eine Foodblogger-Kollegin aus München wärmstens empfohlen hat.

Nun, zu dieser leckeren Schweineleber passen immer Kartoffeln. Als Salzkartoffeln gegart, als Bratkartoffeln gebraten oder als Kartoffelstampf oder -püree. Ich habe die drittgenannte Variante gewählt.

Der Stampf bekommt natürlich eine kräftige Würze mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker. Eine gute Portion Muskatnuss darf nicht fehlen. Und dann kommt eine wirklich große Portion Butter hinzu, die den Stampf geschmeidig und schmackhaft macht.

Ich kann Sie nur ermuntern, das Gericht zuzubereiten. Es war

wirklich sehr lecker!

Für 2 Personen:

- 600 g Schweineleber (2 Scheiben à 300 g)
- 12 mittelgroße Kartoffeln
- Butter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss
- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 23 Min.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Eine sehr große Portion Butter dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Muskatnuss würzen. Kartoffeln mit dem Stampfgerät zerstampfen, alles gut vermischen und abschmecken. Zur Seite stellen und warmhalten.

Schweineleberscheiben auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen. Scheiben darin unter mehrmaligem Wenden je nach Dicke der Scheiben insgesamt 4 Minuten pro Seite anbraten.

Stampf auf zwei Teller verteilen. Jeweils eine Scheibe Schweineleber dazugeben. Jede Scheibe mit 2 Stücken Kräuterbutter garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Neues Kochbuch „Verfemte Rezepte“

Ich freue mich, dass ich Ihnen mitteilen kann, dass ich mich gerade an die Arbeit für ein neues Kochbuch gemacht habe. Es ist ein Innereien-Kochbuch. Innereien – von vielen gehasst, von wenigen geliebt. Ich gehöre zu dem letzteren Kreis der Anhänger von Innereien. Es drückt eine Wertschätzung gegenüber dem getöteten Tier aus, wenn man möglichst alle Teile eines Tieres verwertet und zubereitet.



Thomas Biedermann

Verfemte Rezepte

Innereien-Rezepte

Verlag Thomas Biedermann

Das Kochbuch enthält angefangen bei der Zunge bis zum Schwanz eines Tiers etwa 100 Rezepte und mindestens so viele Foodfotos in insgesamt 18 Kapiteln. Anhand der Anzahl der Kapitel ersehen Sie, dass hier nicht einfach einige Rezepte zu den vier gängigsten Innereien wie Magen, Herz, Leber und Niere veröffentlicht werden. Diese Innereien erfahren in dem Kochbuch zwar auch ihre Würdigung, aber in einer Minderzahl. Es gibt so viel mehr an Innereien und somit Verwertbarem und Genießbarem, das ein Schlachttier zu bieten hat. Lassen Sie sich doch einfach überraschen!

Meine Erfahrung sagt mir, dass ich für dieses Kochbuch etwa dieses ganze Jahr benötige, um es fertig zu stellen. Ich gehe davon aus, dass es zur Weihnachtszeit 2024 fertig gedruckt sein wird. Und ich es Ihnen somit noch passend als mögliches Geschenk für Ihre Lieben präsentieren kann.

Ich muss mich um die folgenden Dinge kümmern:

- Sichtung und Sammlung von passenden Rezepten
- Sichtung und Sammlung der dazu gehörigen Foodfotos (im Originalformat)
- Zusammenstellung der Rezepte und dazugehörigen Fotos in einem Layout
- Gestaltung des Layouts des Buches
- Überarbeitung und teilweise Neuformulierung des zum jeweiligen Rezept gehörigen Textes
- Mehrfache Korrektur des Kochbuchs, eventuell Lektorat durch einen selbstständigen Lektor außerhalb
- Erzeugung der Druckversion des Kochbuchs, Prüfung derselben und Erteilung des Druckauftrags an meine Druckerei
- Spannendes Warten auf die Lieferung ...

Drücken Sie mir die Daumen. Spannende Arbeiten warten auf mich!

Kartoffel-Leber-Eintopf

Mit Kartoffeln lassen sich schmackhafte Eintöpfe zubereiten. Finden Sie nicht auch? Denn Kartoffeln passen sehr gut zu den unterschiedlichsten, weiteren Zutaten in einem Eintopf.



Mit sehr leckerer Fleischbrühe

Bei diesem Rezept müssen Sie zu den zwei im Titel genannten Zutaten eigentlich nur noch einige frische Lauchzwiebeln dazugeben. Das ist im Prinzip alles.

Ach ja, Fleischbrühe gehört noch dazu. Am besten aus eigener Herstellung, die sie portionsweise für solche Eintöpfe eingefroren haben.

Noch ein paar Gewürze. Und etwas frische, kleingeschnittene Petersilie zum Garnieren. Fertig ist ein wirklich exzellenter, schmackhafter Eintopf.

Für 2 Personen:

- 700 ml Fleischbrühe
- 200 g Hähnchenlebern
- 2 sehr große Kartoffeln
- 4 Lauchzwiebeln
- Fleischgewürzsalz
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 18 Min.



Schmackhafter Eintopf

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen, grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale geben.

Lebern zerkleinern und in eine Schale geben. Mit dem Fleischgewürzsalz würzen und gut damit vermischen.

Petersilie kleinwiegen.

Fleischbrühe in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel darin 15 Minuten garen. Die letzten 3 Minuten die Lauchzwiebeln hinzugeben und mitgaren. Herdplatte ausschalten, Lebern hinzugeben, im Eintopf vermischen und zugedeckt nur noch 3 Minuten im siedenden Eintopf ziehen lassen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Eintopf mit dem Schöpflöffel auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Thymian-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Langkornreis



Mit sehr viel frischem Thymian

Seien Sie ein Sparfuchs und kaufen Sie ab und zu auch einmal Innereien. Verglichen mit frischem Fleisch für Braten, Schnitzel oder Steak kosten Innereien nur einen Bruchteil dessen, was Sie für dieses Muskelfleisch bezahlen. Und Innereien, gut und richtig zubereitet, sind ein wahrer Hochgenuss. Das kann ich Ihnen nur bestätigen!

Die Lebern für dieses Gericht bekommen Sie für schätzungsweise 2 € für die ganze Packung. Was zahlen Sie stattdessen, wenn Sie zu 400 g Rinderbraten greifen?

Für Innereien wie eben auch für Muskelfleisch gibt es einige Richtlinien und Ratschläge, wie man sie zubereiten sollte, damit sie auch lecker geraten und munden. Bei Leber gilt generell: Nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé und zart ist. Nichts schmeckt schlechter als eine zu lange und durchgebratene Leber, die hart und zäh ist und an eine Schuhsole erinnert. Denn Leber ist wie manch andere Innereie eben Drüsengewebe und verträgt langes Braten bei hoher Temperatur nicht.

Leber passt auch immer gut zu frischen Kräutern. In diesem Fall zu sehr viel frischem Thymian. Und natürlich zu viel frischem Knoblauch. Und als Basis für die Sauce verwenden Sie ein gutes, italienisches Olivenöl. Dann klappt es auch mit dem Nachbarn! ☐

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 6 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Thymian (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 17 Min.



Zart und innen rosé gebratene Lebern

Blättchen des Thymians abzupfen und nicht zerkleinert in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern noch grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale geben.

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 17 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit viel Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch kurz andünsten. Thymian dazugeben und kurz mit andünsten. Dann die Lebern dazugeben und unter Rühren einige Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Lebern sollen noch rosé sein.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Salbei-Knoblauch-Leber in Olivenöl auf Spaghetti



Ein selten gelungenes Innereingericht

Leber, Knoblauch und Salbei passen immer gut zusammen. Finden Sie nicht auch? In diesem Fall sind es Hähnchenlebern. Es ist erstaunlich, was man mit diesem Produkt, zu dem viele Menschen eher „Bäähhh“ sagen, es eher als Abfallprodukt einstufen und sagen, es könne nur als Tierfutter Verwendung finden, alles zubereiten kann.

Dieses Gericht ist echt exzellent und schmeckt wunderbar. Ich bin selbst erstaunt, wie frisch und lecker es schmeckt.

Verwenden Sie beim Salbei, wenn Sie kleine Blätter gekauft haben, das ganze Blatt. Wenn es jedoch große Blätter, etwa 6–8 cm groß, sind, dann dürfen Sie diese quer dritteln. Zum frischen Knoblauch muss ich nichts sagen. Und beim Öl verwenden Sie bitte ein gutes, italienisches Olivenöl, denn es dient schließlich als Sauce.

Und die Hähnchenlebern, vor dem Garen noch ein wenig kleingeschnitten, dürfen Sie wirklich nur einige Minuten unter Rühren in der Pfanne braten. Nichts schmeckt schlechter als zu

lange gegarte Leber, die zäh, hart und ungenießbar ist.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 60 g frischer Salbei (4 Packungen à 15 g)
- 8 Knoblauchzehen
- gutes, italienisches Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit viel frischem Salbei

Salbei nutzen. Bei kleinem Salbei das ganze Blatt verwenden und die Stiele entfernen. Bei großem Salbei die Stiele entfernen und die Blätter quer dritteln. In eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer

flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Lebern etwas zerkleinern. Ebenfalls in eine Schale geben.

Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Salbei dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann die Lebern dazugeben. Unter Rühren nur einige Minuten mit anbraten, sie müssen innen noch rosé und saftig sein. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit dem Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Hähnchenlebern, Basilikum und Knoblauch



Würzig und lecker

Wenn Sie Innereien mögen, sollten Sie dieses Gericht einmal zubereiten. Die meisten Discounter und Supermärkte haben ab und zu auch Innereien von Hähnchen in ihrem Sortiment. Also Herz, Leber und Magen. Meistens sind es Packungen von 400 g Gewicht, also genau geeignet für 2 Personen. Am besten kaufen Sie dann alle drei Innereien für zukünftige Zubereitungen, denn diese Packungen lassen sich auch gut einfrieren und später verwenden.

Leber darf man ja nie zu lang braten, sonst wird sie fest und hart und schmeckt nicht mehr. Daher bereiten Sie zuerst die Pasta zu, bevor Sie dann in den letzten Minuten der Garzeit der Pasta die Lebern anbraten.

Das Gericht kommt mit wenigen Zutaten aus. Lebern, Knoblauch, Basilikum. Die Zutaten ziehen beim Anbraten auch etwas Flüssigkeit. Aber für die Sauce sorgt auch eine große Portion Olivenöl.

Alles in allem wenige Zutaten, kurze Zubereitungszeit und ein

hoher Genuss. Probieren Sie es aus!

Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1 Topf Basilikum
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Wenige Zutaten, aber sehr schmackhaft
Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Blätter des Basilikum abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Lebern grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten al dente garen.

Parallel dazu eine große Portion Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch kurz darin anbraten. Lebern dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Dann den Basilikum dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Innereieneintopf



Leckerer Eintopf mit Innereien

Sind Sie Innereienliebhaber? Oder gehören Sie eher zu den Menschen, die Innereien ein wenig zwiespältig gegenüber stehen? Oder gar zu der Gruppe von Menschen, die sich zu einem „Bäääh!“ durchringen und bei denen keine einzige Scheibe gebratene Leber auf den Teller und Küchentisch kommt?

Ich rechne Sie einmal zur ersten Gruppe von Menschen, die Innereien sehr viel abgewinnen können. Da stehen Sie einem solchen Gericht für einen Eintopf aus verschiedenen Innereien doch sehr offen gegenüber, nicht wahr?

Gerade Innereien wie Leber oder Niere soll man eigentlich nicht zu fest anbraten, da sie sonst sehr fest und zäh werden. Aber in einem Gemüsefond in einem Eintopf, in dem man sie einige Stunden lang gart, können auch diese Innereien nichts anderes machen, als durch das lange Garen schön weich und zart gekocht zu werden.

In diesen Eintopf kommen die gängigsten Innereien, die in einem gut sortierten Supermarkt zu bekommen sind: Herz, Leber,

Niere und Pansen.

Für die Brühe wird ein selbst zubereiteter Gemüfefond verwendet, der gewürzt nach dem langen Garen hervorragend schmeckt.

Als Beilage kommt noch etwas Gemüse in den Eintopf. Als da wären einige Kartoffeln und auch einige Wurzeln. Damit diese aber noch einen gewissen Biss haben, gare ich sie nicht die komplette Garzeit mit, sie wären dadurch weich und verkocht. Sie kommen einfach geschält und in grobe Stücke geschnitten 15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf und sind dann à point gegart.

Für 2 Personen:

- 200 g Rinderherz
- 200 g Rinderleber
- 200 g Pansen (vorgegart)
- 200 g Schweineniere
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml [Gemüfefond](#)
- ein Stück frischer Ingwer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 8 kleine Kartoffeln
- 6 Wurzeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Würzige Gemüsebrühe

Kartoffeln und Wurzeln putzen, schälen und grob zerkleinern. In eine Schale geben und beiseite stellen.

Restliches Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Innereien in kleine Stücke schneiden und in Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten glasig dünsten. Dann die Innereien dazugeben und kräftig mit anbraten.

Ingwer auf der Küchenreibe fein in den Eintopf hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Kartoffeln und Wurzeln dazugeben und 15 Minuten mitgaren.

Eintopf abschmecken. Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Den Eintopf mit etwas frischer, kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Innereingulasch mit Speckknödeln



Im Saucenspiegel

Sind Sie Innereienliebhaber? Oder gehören Sie eher zu den Menschen, die Innereien ein wenig zwiespältig gegenüber stehen? Oder gar zu der Gruppe von Menschen, die sich zu einem „Bäääh!“ durchringen und bei denen keine einzige Scheibe gebratene Leber auf den Teller und Küchentisch kommt?

Ich rechne Sie einmal zur ersten Gruppe von Menschen, die Innereien sehr viel abgewinnen können. Da stehen Sie einem solchen Gericht für ein Gulasch aus Innereien doch sehr offen gegenüber, nicht wahr?

Gerade Innereien wie Leber oder Niere soll man eigentlich nicht zu fest anbraten, da sie sonst sehr fest und zäh werden. Aber in einem Gemüfefond in einem Gulasch, in dem man sie einige Stunden lang gart, können auch diese Innereien nichts anderes machen, als durch das lange Garen schön weich und zart gekocht zu werden.

In dieses Gulasch kommen die gängigsten Innereien, die in einem gut sortierten Supermarkt zu bekommen sind: Herz, Leber, Niere und Pansen.

Für die Sauce wird ein selbst zubereiteter Gemüfefond verwendet, der gewürzt nach dem langen Garen hervorragend schmeckt.

Als Beilage fungieren Speckknödel. Natürlich auch selbst zubereitet und portionsweise eingefroren. Leider haben selbst zubereitete Knödel manchmal auch die Eigenart, nach dem Auftauen und dem Erhitzen im nur noch siedenden Wasser doch ein wenig an Bindung zu verlieren und ein wenig auseinander zu fallen. Deswegen sehen sie auf den Foodfotos nicht so ganz kompakt aus.

Für 2 Personen:

- 200 g Rinderherz
- 200 g Rinderleber
- 200 g Pansen (vorgegart)
- 200 g Schweineniere
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml [Gemüfefond](#)

- ein Stück frischer Ingwer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Petersilie
- 6 [Speckknödel](#)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn.



Mit selbst zubereiteten Speckknödeln
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Innereien in kleine Stücke schneiden und in Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten glasig dünsten. Dann die Innereien dazugeben und kräftig mit anbraten.

Ingwer auf der Küchenreibe fein in das Gulasch hineinreiben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die aufgetauten Speckknödel in einem Topf mit nur noch siedendem Wasser 10 Minuten erhitzen.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Jeweils drei Speckknödel auf einen Teller geben.

Innereien aus dem Gulasch mit dem Schöpflöffel daneben geben.

Großzügig von der Sauce über Knödel und Gulasch geben, damit sich ein Saucenspiegel bildet.

Das Gulasch mit etwas frischer, kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Bowl mit Leber, Gemüse und Glasnudeln



Mit leckerer Rinderleber

Sie essen gerne asiatisch? Und auch die bekannten Bowls, die einer Suppe gleichen? Und meistens mit Mienudeln oder Glasnudeln zubereitet werden? Dieses Rezept ist zwar eigentlich selbst erfunden. Aber die Bowl schmeckt sehr gut. Kommen doch nur frische Zutaten hinein.

Da ist die frische Rinderleber. Zuckerschoten. Und Pak Choi, ein asiatisches Gemüse, das ja bei uns immer mehr bekannt wird.

Und eine Bowl soll natürlich auch eine gute Brühe bekommen, für die ich selbst zubereitete, portionsweise eingefrorene Gemüsebrühe verwende.

Fischsauce, anstelle von Salz, wie man es bei asiatischen Gerichten immer macht.

Und last but not least natürlich eine Portion Glasnudeln, die nur wenige Minuten in siedendem Wasser garen muss, damit sie gar ist.

Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Rinderleber (à etwa 200 g)
- 20 Zuckerschoten
- einige Blätter Pak Choi
- eine Portion Glasnudeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- Fischsauce
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Schöne Bowl mit Glasnudeln

Leber in kurze, schmale Steifen schneiden. In eine Schale geben.

Zuckerschoten und Pak Choi putzen. Zuckerschoten quer halbieren. Blätter des Pak Choi quer in schmale Streifen schneiden. Beides in eine Schale geben.

Glasnudeln in nur noch siedendem Wasser einige Minuten

einweichen und garen.

Öl in einem Wok erhitzen. Leber darin einige Minuten pfannenrühren. Brühe zu der Leber geben und erhitzen. Mit der Fischsauce würzen und Brühe abschmecken.

Glasnudeln in zwei Bowls geben.

Gemüse darüber verteilen.

Leber mit der heißen Brühe über Nudeln und Gemüse geben und einige Minuten ziehen lassen, damit das Gemüse noch etwas durchgart.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenlebern in Austernsauce mit Basmatireis



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!

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!