

# Hähnchenlebern, Katenschinken, grüner Spargel und Polenta

Hier habe ich ein wenig kreierte und variiert.

Ich verwende Lebern, die ich noch etwas zerkleinere.

Dazu kleine Katenschinken-Würfel aus der Packung, die dem Gericht etwas Würze geben.

Schließlich noch grüner Spargel, den ich einfach grob zerkleinere.

Als Beilage zu dem Gericht serviere ich Polenta aus Maismehl. Wenn ich mich richtig erinnere, ist es das erste Mal, dass ich eine Polenta zubereite. Aber ich habe Maismehl für Polenta gekauft und wollte dies unbedingt einmal zubereiten und essen.

Und siehe da, es mundet wirklich sehr gut. Also eine gelungene Alternative zu Pasta, Reis, Kartoffeln oder sogar Stampf oder Püree aus Kartoffeln oder Gemüse.

Ein kleines Sößchen bilde ich kurz vor dem Servieren mit einem Schuss Rotwein.

[amd-zlrecipe-recipe:827]

---

# Hähnchenlebern mit Gemüse und Bratreis asiatisch



Schmackhafte China-Pfanne

Dass ich Hähnchenlebern gerne asiatisch zubereite, ist vermutlich bekannt. Diesmal wähle ich eine neue Variante und bereite sie mit einer Hoisin-Sauce zu. Hoisin-Sauce ist eigentlich die Standard-Sauce für die Zubereitung von Entenbrust, man kann aber auch Hähnchenlebern damit zubereiten.

Als weitere Zutaten wähle ich vier Gemüsesorten, Paprika, Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Den Basmatireis bereite ich als Bratreis zu.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Hähnchenlebern

- 2 Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- 4 EL Hoisin-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Öl

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

Paprika und Lauchzwiebel putzen und grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenlebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Reis hineingeben und einige Minuten anbraten. Reis herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Nochmals Öl in den Wok geben, Lebern und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Lebern und Gemüse mit Sauce darüber geben und mit Stäbchen servieren.

---

# Hähnchenlebern mit Brokkoli,

# Knoblauch und Basmatireis



Sehr schmackhaftes, asiatisches Gericht

Hähnchenlebern bereite ich gerne asiatisch zu. Diesmal einfach nur mit Brokkoli und Knoblauch.

Wer möchte, kann den Strunk des Brokkoli mit verwenden, die Röschen sind aber von der Menge her eigentlich genug für dieses Gericht.

Für die Sauce gebe ich Fisch-Sauce für das Salzen hinzu und Soja-Sauce für das Würzen. Ich verlängere die Sauce mit etwas Wasser.

*Mein Rat:* Aus der Schale mit Stäbchen essen, es ist ja ein asiatisches Gericht.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 225 g Hähnchenlebern
- 250 g Brokkoli
- 4–5 Knoblauchzehen

- 2 EL Fisch-Sauce
- 3 EL dunkle Soja-Sauce
- $\frac{1}{2}$  Tasse Basmatireis
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern. Brokkoli ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Brokkoli und Knoblauch einige Minuten darin pfannenrühren. Der Knoblauch darf ruhig gut gebräunt sein. Lebern dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Die Lebern sollen aber innen noch rosé sein. Fisch-Sauce und Soja-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben, etwas von den Lebern mit Gemüse darüber geben und von der Sauce darüber verteilen. Servieren.

---

## Röllchen mit zweierlei Füllung





Variante I ohne Küchengarn und ...

Diese Röllchen wollte ich seit einiger Zeit schon zubereiten.

Ich verwende diesmal keinen Chinakohl, sondern einen Spitzkohl, um die Röllchenmasse einzuwickeln. Spitzkohl ist etwas zarter als Weißkohl, der ja kräftig und kompakt ist. Ursprünglich wollte ich die Spitzkohlblätter nicht blanchieren, aber dann lassen sie sich nicht wickeln und brechen. Ich musste auch feststellen, dass die Spitzkohlblätter beim Frittieren der Röllchen nicht so kompakt zusammenhaften wie Chinakohlblätter. Deswegen habe ich zwei Versuche beim Frittieren gemacht, zuerst habe ich es ohne Küchengarn versucht, dann Küchengarn für die Röllchen verwendet.



#### Variante II mit Küchengarb

Für die würzige Füllung verwende ich Hähnchenleber, die der Füllmasse beim Frittieren Festigkeit gibt. Im Grunde bereite ich die Füllmasse wie eine Farce für eine Pastete zu.

Ich gebe zu der würzigen Füllmasse noch kleine Mozzarellawürfel und grob gehackte Pinienkerne hinzu. Und lege in die Spitzkohlblätter jeweils einen Streifen Speck für mehr Würze.

Bei der süßen Füllung verwende ich nur pürierte Kichererbsen und Marmelade. Ich lege noch jeweils eine Scheibe gekochten Schinken in jedes Spitzkohlblatt, das passt zu der süßen Füllung.

Die Röllchen sind von der Menge her genug für eine Mahlzeit, ich bereite keine weitere Beilage dazu zu.

Ich verzichte diesmal auf das Panieren der Röllchen und bereite sie ohne Panade zu.

Ich hatte mir aber von den Röllchen geschmacklich mehr versprochen. Mit Küchengarb verschnürt gelingen sie in der

Friteuse deutlich besser. Aber vermutlich sind Chinakohlblätter doch besser geeignet, und auch mit Panade sind solche Röllchen schmackhafter.

Von den Röllchen mit der süßen Füllung habe ich leider keine Fotos gemacht.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für die süße Füllung:*

- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 2 EL Preiselbeermarmelade

*Für die würzige Füllung:*

- 200 g Hähnchenlebern
- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Mozzarellakugel (125 g)
- 25 g Pinienkerne
- 2 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- schwarzer Pfeffer

*Für die Röllchen:*

- 10–12 große Spitzkohlblätter
- 5–6 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 5–6 Scheiben gekochter Schinken
  
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Fritierzeit jeweils 3–4 Min.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Spitzkohlblätter darin in mehreren Durchgängen jeweils einige Minuten blanchieren. Herausnehmen und auf zwei große Schneidebretter legen. Jeweils zwei Stücke Küchengarn längs unterziehen.

Kichererbsen in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit



dem Stabmixer pürieren. Lebern dazugeben und ebenfalls pürieren. Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden und dazugeben. Pinienkerne grob hacken und dazugeben. Bockshornkleesamen dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und rohe Füllmasse abschmecken.

Jeweils einen Speckstreifen längs auf 5-6 Spitzkohlblätter legen. Je nach Größe der Spitzkohlblätter jeweils einen Esslöffel oder einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse auf ein Spitzkohlblatt legen. Spitzkohlblätter von der Spitze her einrollen und verschnüren. Jeweils auch die Seiten der Spitzkohlblätter einklappen

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen und Röllchen in mehreren Portionen jeweils etwa 3-4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Warmstellen.

Kichererbsen in die hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Marmelade dazugeben und alles gut vermischen.

Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf 5-6 Spitzkohlblätter geben. Je nach Größe der Spitzkohlblätter jeweils einen Esslöffel oder einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse auf die Spitzkohlblätter geben. Spitzkohlblätter von der Spitze her einrollen und verschnüren. Jeweils auch die Seiten der Spitzkohlblätter einklappen.



Leckere Röllchen

Ebenfalls in mehreren Portionen etwa 3–4 Minuten im Fett frittieren. Herausnehmen, auf den Teller geben und Küchengarn entfernen. Alles servieren.

---

## **Hähnchenlebern mit Apfel und Zwiebeln mit Reis**



Leckere Lebern, Apfel, Zwiebeln mit Sauce

Diesmal ein Gericht mit Hähnchenlebern, das ich mit Apfel und Zwiebeln verfeinere.

Ein Bekannter gab mir einmal den Rat, einen kleingeschnittenen Apfel mit zu den Lebern zu geben. Anstelle von Apfelmus, das zu Lebern passt und gern dazu gereicht wird. Also brate ich mit den Lebern kleingeschnittenen Apfel an. Und natürlich auch Zwiebeln, die auch immer zu Lebern passen.

Dazu als Beilage einfach Reis.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Hähnchenlebern
- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$  Apfel
- trockener Weißwein
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe, Knoblauchzehen kleinschneiden.

Hähnchenlebern in grobe Stücke schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen

Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Dann grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Apfel dazugeben und kurz mit anbraten. Lebern dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Verrühren, kurz köcheln lassen und etwas reduzieren. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und Leber-Apfel-Zwiebel-Mischung mit Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren. Servieren.

---

## **Frittierte Hähnchenlebern mit Gemüse in Tom-Kha-Kai-Sauce mit Reis**



Frittierte Lebern obenauf, darunter Gemüse und Reis mit Sauce

Gleiches Spiel wie vor kurzem mit den Hähnchenherzen, diesmal nur mit Hähnchenlebern. Ich paniere und frittiere sie.

Die Hähnchenlebern werden nur etwa 2 Minuten im siedenden Fett in der Friteuse frittiert.

Dazu Champignons, Zuckererbsen und Tomate. Ich bereite ein Sößchen mit etwas Weißwein und Tom-Kha-Kai zu.

Tom-Kha-Kai ist eine saure Kokosnuss-Paste. Ich war ursprünglich der Meinung, dass sie nur eine Suppen-Paste sei, aber man kann mit der Paste auch Saucen zubereiten. Sie eignet sich vorwiegend für Hühnchenfleisch oder Garnelen. Aber sie harmoniert auch gut mit dem Geschmack der frittierten Hähnchenlebern.

Als Beilage gibt es Reis. Gemüse und Sauce direkt über den Reis geben. Die frittierten Hähnchenlebern natürlich nicht in die Sauce geben, sie verlieren ihre Knusprigkeit. Sondern nur oben auf das Gemüse legen.



Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel auch selbst zubereiten, die Panade für die Hähnchenlebern ist dann noch authentischer.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für die Hähnchenlebern:*

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL [Semmelbrösel](#)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

*Für das Gemüse:*

- 1 Tomate
- 10 Zuckerschoten
- 5 braune Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- trockener Weißwein
- 1 TL Tom-Kha-Kai
- Salz
- Öl
  
- 1 Tasse Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Resi nach Anleitung zubereiten.

Lebern vom Fett befreien und sehr grob zerkleinern. In eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und salzen und pfeffern.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern.

Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons vierteln.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Während das Fett erhitzt wird, Lebern nacheinander mit der Hand mehlieren, durch das Ei ziehen und dann durch die Semmelbrösel. Panierte Lebern auf ein Arbeitsbrett geben. Dann Lebern in die Friteuse geben und zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse und Pilze hineingeben und kurz pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Tom-Kha-Kai dazugeben und verrühren. Etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und das Gemüse mit der Sauce darüber geben. Hähnchenlebern auf das Gemüse legen und alles servieren.

---

## **Hähnchenlebern mit Paprika in Hoision-Sauce und Reis**



## Lebern, Paprika und Sauce

Ich hatte überlegt, mit welcher Sauce ich die Hähnchenlebern zubereiten könnte. Ich dachte dabei an Hoisin-Sauce, obwohl diese traditionell eher für Entenbrust verwendet wird. Aber da ich auch Rezepte mit Garnelen mit Hoisin-Sauce fand, sollte man mit dieser Sauce auch gut Hähnchenlebern zubereiten können.

Diese würzig-süße Sauce wird aus Süßkartoffeln, Sojabohnen und Sesamsaat hergestellt. Mein Rat: Auch wenn dies eine fertige Sauce ist, dennoch das Gericht nach dem Pfannenrühren kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Eine rote Jalapeño sorgt für etwas Schärfe.

Die Hähnchenlebern sind sehr zart, da sie nur kurz pfannengerührt werden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1 rote Jalapeño
- 1 rote Paprika
- 2 EL Hoisin-Sauce
- $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser
- 1 Tasse Reis
- Öl

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

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Jalapeño hineingeben und kurz pfannenrühren. Paprika dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Dann Lebern dazugeben und nur noch kurz pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben und verrühren. Wasser dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben. Lebern, Paprika und Sauce darüber geben und servieren.

---

## Hähnchenlebern mit Gemüse auf Hörnchennudeln



## Leber, Gemüse, Pasta

Diese Zubereitung als asiatisch zu bezeichnen wäre vermutlich nicht zutreffend. Aber zumindest werden Lebern, Speck und Gemüse im Wok gegart. Es ist auch eine sehr schnelle Zubereitung, denn alle Zutaten werden nur einige Minuten pfannengerührt. Die Lebern bleiben innen rosé und das Gemüse noch knackfrisch. Ich hatte keine China- oder Glasnudeln vorrätig und verwendete eben Hörnchennudeln, so dass das Gericht eben nicht asiatisch ist. Auch Speckstreifen würden Asiaten für ein Gericht vermutlich nicht verwenden. Aber ich habe im Wok dennoch für eine schnelle Sauce einfach Soja- und Fischsauce verwendet.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Hähnchenlebern
- etwas Speck
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- $\frac{1}{2}$  großer, brauner Champignon



- $\frac{1}{2}$  Tomate
  - etwas roter und gelber Paprika
  - etwas Fenchel
  - etwas Lauch
  - trockener Weißwein
  - 2 cl helle Sojasauce
  - 2 cl Fischsauce
  - 150 ml Wasser
  - Öl
- 
- 50–60 g Hörnchennudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenlebern von Fett befreien und grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden. Das ganze Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Fenchelgrün zum Garnieren aufheben. Nudeln nach Anleitung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen und alle Zutaten hineingeben. Einige Minuten pfannenrühren. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Soja-, Fischsauce und Wasser dazugeben. Etwas verrühren, noch etwas köcheln lassen und abschmecken. Pasta in den Wok geben, untermischen und in der Sauce wieder erhitzen.

Hähnchenlebern-Gemüse-Pasta-Mischung mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit dem kleingeschnittenen Fenchelgrün garnieren.