

# Gebratener Pansen auf Pansen-Gemüse-Mischung

Hier ein leckeres Innereien-Gericht mit Pansen.

Inspiration habe ich mir von dem kürzlich zubereiteten Pansen-Gericht genommen, für das ich Pansen kleingehäckselt habe.

Hier eine Variation mit zusätzlichen Pansenstreifen, die ich knusprig und kross anbrate.

[amd-zlrecipe-recipe:1042]

---

## Pansen-Pfanne

Also auch hier zuerst: Das ursprüngliche Gericht ist mir nicht gelungen.

Ich hatte die Idee, aus Pansen Frikadellen zuzubereiten. Und zerhäckselte dazu Pansen in der Küchenmaschine, um eine Konsistenz wie Hackfleisch zu erhalten. Dann gab ich noch Tomate, Schrippe und Oliven dazu. Würzte mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und für mehr Bindung gab ich sogar noch Eier hinzu. Die Frikadellen gelangen nicht, die Masse bindet nicht. Obwohl ich die Frikadellen für mehr Festigkeit sogar in Eierringen gebraten habe.

Also werde ich auch den Versuch, Frikadellen mit Nieren oder Herz fallen lassen.

Ich entschied mich daher einfach um, zerkleinerte die

Frikadellenmasse in der Pfanne und habe sie dort einige Minuten kross angebraten.

Das Ergebnis war gut. Die Masse ähnelt von Konsistenz und Geschmack etwas einem Labskaus. Dieser wird ja mit zerkleinertem Corned Beef zubereitet. Der zerkleinerte Pansen schmeckt ähnlich.

[amd-zlrecipe-recipe:1036]

---

## **Trippa-ri-Tita-Messina-Ragout mit Bandnudeln**

Hier habe ich das original sizilianische Gericht, das ich in den letzten Tagen gegessen habe, nochmals zubereitet, da es mir sehr gut geschmeckt hat.

Ich habe es hier abgewandelt und keinen Eintopf mit Kartoffeln zubereitet, sondern eher ein Pansen-Ragout mit Bandnudeln als Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:1019]

---

# Trippa ri Tita Messina

Ein original sizilianisches Rezept, das mir ein Kooperationspartner meines Foodblogs und auch Kollege empfahl.

Wer Innereien nicht so gern isst, sollte ruhig dieses Gericht einmal probieren. Im Gegensatz zu sauren Kutteln, die nicht jedem schmecken, profitiert dieses Gericht von der Süße der hinzugefügten Rosinen.

Es ist zwar ein original sizilianisches Rezept, aber ich musste doch Abstriche tätigen und Zutaten ersetzen.

So hatte ich keine Lunge und Milz vorrätig, die im originalen Rezept zusätzlich zum Pansen in das Gericht kommen.

Anstelle roter Zwiebeln verwende ich weiße Zwiebeln. Anstelle Tomatenmark gestückelte Tomaten aus der Dose, da ich diese gerade vorrätig habe. Anstelle wildem Fenchel – wo bekommt man denn in Deutschland dieses frische Kraut? – gebe ich kleingewiegten frischen Thymian und Petersilie hinzu. Und anstelle Zibibbo-Trauben Rosinen. Eigentlich sind nur der Pansen und die Kartoffeln 100%ig authentisch. □

Da aber schon im originalen Rezept darauf verwiesen wird, gerne beim Wein keinen sizilianischen Wein zu verwenden, sondern hier lokal und regional zu kochen und einen Wein aus der jeweiligen Gegend zu wählen, dürften diese ersetzten Zutaten dem ganzen Gericht im Geschmack keinen großen Abbruch tun.

Das Ganze ergibt trotzdem einen leckeren Eintopf, der eine leicht süßliche Note hat.

[amd-zlrecipe-recipe:1015]

---

# Gegrillter Pansen mit Paprika und Champignons

Bei meinem Innereien-Einkauf letzte Woche hatte ich ja das Glück, beim Pansen nicht nur einige stückelige Pansenstücke zu kaufen, sondern einige große, flache Pansenstücke, die man gut als Schnitzel oder Steak zubereiten kann.

Also habe ich hier flache Pansenstücke, die ja schon in Gemüsefond vorgegart sind, einfach gewürzt und kräftig in der Grill-Pfanne gegrillt.

Dazu einfach zwei Beilagen, die ich ebenfalls kurz in der Grill-Pfanne grille, nämlich Paprika und Champignons.

Pansen besteht ja aus einer Schicht Muskelfleisch, er hat aber auch noch eine Schicht mit Kollagengewebe, das vermutlich der Panseninnenteil ist. Das gegrillte Muskelfleisch schmeckt kross und knusprig, das Kollagengewebe dagegen eher schwammig und weich. Ich mag diesen Kontrast beim Essen von Pansen sehr gern.

[amd-zlrecipe-recipe:1005]

---

## Pansen mit Gemüse und

# Couscous

Für diese Gericht verwende ich Pansen, den ich schon vorbereitet hatte, also schon einige Stunden in Gemüsefond gegart hatte.

Ich schneide ihn klein und brate ihn knusprig in Öl an.

Das Gemüse schneide ich klein und bilde mit Austern-Sauce eine kleine Sauce.

Als Sättigungsbeilage bereite ich Couscous zu.

Ich brate den Pansen bewusst nicht mit dem Gemüse an, da ich ja beim Gemüse mit der Austern-Sauce eine Sauce bilde. Der Pansen würde dadurch seine Knusprigkeit verlieren.

Ich gebe den Pansen daher auch erst separat als drittes auf die Teller.

[amd-zlrecipe-recipe:994]

---

## **Frittierter Pansen mit frischer Penne**

Ich mag ja gebratenen Pansen sehr. Das Knusprige und Krosse des Muskelfleisches und das Weiche der gallertartigen Magenschleimhäute. Und dieses Mal frittierte ich den Pansen einfach in der Friteuse. Lecker.

Dazu gibt es selbst zubereitete Pasta, diesmal Penne.

Ich gebe einfach etwas gutes Olivenöl über die Penne.

[amd-zlrecipe-recipe:920]

---

## **Gebratener Pansen mit Calamarati und Conchiglioni**

Ich liebe ja in Butter gebratenen Pansen. Dieses Mal habe ich ihn allerdings in einem guten Olivenöl gebraten. Da ich zum gebratenen Pansen unterschiedliche Pasta serviere, über die ich als Sauce einfach etwas gutes Olivenöl träufle.

Sie bereiten keine Innereien zu? Ich erwidere Ihnen: Tun Sie dies. Sie werden das Gericht sicherlich mögen und auch noch andere Innereien zubereiten wollen.

Denn Pansen wird ja vor der eigentlichen Zubereitung für ein Gericht noch vorbereitet, indem man ihn vier Stunden in einem Gemüsfond gart. Denn Pansen, also der Widerkäuermagen des Rindes, besteht aus einem sehr zähen Muskelfleisch. Und der Magenschleimhaut, die aus einer dicken Galertschicht besteht.

Ich habe für die Vorbereitung des Pansens dieses Mal aber keinen selbst zubereiteten Gemüsfond verwendet. Ich habe etwa 800 g Pansen gegart, also zwei große Packungen. Und da würde ich für das Garen des Pansens etwa 2–3 l Gemüsfond verbrauchen. Da wäre mein ganzer selbst zubereiteter, portionsweise eingefrorener Vorrat an Gemüsfond aufgebraucht. Nein, dieses Mal habe ich dafür auf Gemüse-Brühpulver zurückgegriffen. Dieses ist aber ein Bio-Produkt, von mir mit verschiedenen anderen Brühpulvern getestet und von mir für gut

befunden.

Der mehrere Minuten in heißen Olivenöl gebratene, krosse und knusprige Pansen schmeckt einfach vorzüglich. Da ist zum einen das krosse und knusprig gebratene Muskelfleisch. Und das Weiche der galertartigen Magenschleimhaut. Dies zusammen macht den besonderen Genuss des gebratenen Pansens aus.

Wie schon erwähnt, serviere ich den gebratenen Pansen einfach auf guter, italienischer Pasta, von der ich noch von zwei Sorten einige Reste übrig hatte, die aber zusammen zwei Mahlzeiten geben. Und die Pasta wird einfach noch mit etwas gutem Olivenöl beträufelt.

Mehr braucht es nicht für dieses leckere Gericht, auf das ich mich schon gefreut hatte.

[amd-zlrecipe-recipe:875]

---

## **Scharfe Pansen-Kartoffel-Pfanne**

Ich bereite Pansen in der Pfanne zu. Mit Kartoffeln, die ich vorher in Wasser gegart und in kleine Würfel geschnitten habe.

Dazu Schalotten und Knoblauch.

Eigentlich ist es ein Pfannen-Gericht, das ich auch in der Pfanne servieren wollte.

Ich habe das Gericht jedoch der Einfachheit halber auf Tellern serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:480]

---

# Knuspriger Pansen mit Penne Rigate in Tomaten-Sugo

Ich liebe ja diesen knusprig und kross in Butter gebratenen Pansen. Man muss ihn gut würzen. Und dann auch unter ständigem Rühren tatsächlich 15 Minuten in Butter kross anbraten.

Damit die Knusprigkeit des Pansen bei diesem Gericht mit Pasta und Sugo nicht im Sugo verloren geht, bereite ich Pasta und Sugo zu, vermische alles gut, gebe Pasta und Sugo in zwei tiefe Pasta-Teller und gebe erst dann den knusprigen Pansen obenauf.

Und zusätzlich garniere ich das Gericht noch mit frisch geriebenem Parmesan.

Herrlich! Das ist ein wirklich sehr leckeres Gericht, das ich gerne immer wieder zubereite und esse.

[amd-zlrecipe-recipe:463]

---



# Muttertags-Menü

Ein Muttertags-Menü. Das ich hier sehr verspätet – etwa 4 Monate – nachreiche. ☐

Eine Suppe. Eine Hauptspeise. Und ein Convenience-Produkt als Nachspeise.



Pansensuppe

Eine Pansen-Suppe habe ich schon einmal zubereitet und hier im Foodblog veröffentlicht. Allerdings eine türkische Pansen-Suppe, die ich mit einem Eigelb legiert habe. Diesmal bereite ich eine andere Pansensuppe mit Gemüsefond zu. Ich verfeinere sie noch etwas mit Suppennudeln.

Als Hauptspeise gibt es einfach nur Frikadellen. Da ich aber pro Person 500 g Rindfleisch für die Frikadellen verwende, ist dies zusammen mit zwei großen Zwiebeln und zwei Eiern doch schon eine ganze Menge und kommt ohne Beilagen aus. Ich serviere nur einen Klecks scharfen Senf dazu.



Leckere Frikadellen

Als Nachspeise gibt es einfach ein Eis als Convenience-Produkt aus dem Tiefkühlfach meines Discounters.

[amd-zlrecipe-recipe:407]

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Packungen Eis (à 500 g)

Für den Nachtisch:

Servieren Sie jeweils ein Eis aus der Packung.

Guten Appetit!

---

# Frittierte Pansen mit Bratkartoffeln

Ein Friteusen-Getöse.

Ich hatte die Friteuse noch von einer anderen Zubereitung auf der Arbeitsplatte stehen. Also dachte ich mir, ich könne ja noch ein anderes Gericht damit zubereiten.

Ich entschied mich für Pansen. Mit Bratkartoffeln.

In der Friteuse frittierte Bratkartoffeln haben den Vorteil, dass sie zum Einen nicht vorher in Salzwasser gegart werden müssen, sondern roh in die Friteuse gegeben werden können. Und zum Anderen sind alle Kartoffelscheiben gleichmäßig gegart und gebräunt, haben also nicht wie in der Pfanne in Fett gebratene Kartoffelscheiben an unterschiedlichen Stellen Röstspuren und sind auch nicht unterschiedlich braun.

Der Pansen ist ja schon 3–4 Stunden vorgegart und war tiefgefroren aufbewahrt. Ich schneide ihn in kleine Stücke und würze ihn gut. Da er vorgegart ist, bleibt er innen schön weich und saftig. Und außen ist er kross und knusprig.

Wieder eines meiner geliebten Innereien-Gerichte. Es ist wirklich sehr lecker. Und auch schnell zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:405]

---

# Pansen-Ragout in Curry-Sauce mit Knödeln

Dieses Mal ein schönes Ragout, das ich mit Pansen zubereite.

Die Sauce bilde ich aus Weißwein und passierten Tomaten.

Ich würze mit viel scharfem Curry-Pulver. Dazu noch Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Ich wollte eigentlich selbst zubereitete Kartoffelklöße zu diesem Gericht servieren. Leider hatte ich am Vortag vergessen, sie aus dem Tiefkühlschrank zu nehmen und aufzutauen. Und für die Zubereitung zu diesem Gericht wäre es zu kurzfristig gewesen. Daher habe ich einfach einmal Semmelknödel aus der Packung genommen, also ein Convenience-Produkt.

[amd-zlrecipe-recipe:367]

---

## Gebratener Pansen mit Bohnengemüse

In Butter gebratener Pansen beginnt so langsam, den ersten Rang unter meinen Lieblingsgerichten einzunehmen. Und den bisher ersten Rang von Nudeln, Fleisch und Sauce abzulösen.

Hier habe ich vorgegarten Pansen in kurze Streifen geschnitten und in Butter gebraten. Der Pansen ist so knusprig. Und innen so zart. Einfach herrlich.

Dazu einfach ein Bohnengemüse, das ich mit getrocknetem Bohnenkraut verfeinere.

[amd-zlrecipe-recipe:355]

---

## **Frittierter Pansen mit Pommes frites**

Ein knuspriger Teller als Abend-Snack vor dem Fernseher.

Zu diesem Gericht muss ich nicht viel schreiben. Und die Zubereitung ist auch in einem Satz mitgeteilt.

Leider muss ich dieses Rezept ohne Fotos veröffentlichen. Ich habe zwar Foodfotos des Gerichts mit meinem iPhone gemacht, diese sind aber leider aus mir unbekanntem Gründen beim Übertragen in die iCloud und dann auf mein iPad, auf dem ich die Rezepte schreibe und veröffentliche, verschwunden. Aber wenn Sie Ihre Vorstellungskraft anstrengen, können Sie sich sicherlich vorstellen, wie dieses Gericht aussieht.

[amd-zlrecipe-recipe:332]

---

# Gebratener Pansen in Béchamel-Sauce mit Knödeln

Ich liebe ja in Butter kross gebratenen Pansen über alles.

Man wählt dazu einfach eine Beilage wie Pasta, Knödel oder Reis nach Wahl.

Und bereitet ebenso eine Sauce nach Wahl zu.

Dann gibt man die Beilage auf einen Teller, gibt viel Sauce darüber und erstellt einen Saucenspiegel auf dem Teller. Dann gibt man den Pansen auf den Saucenspiegel, so dass der Pansen seine krosse Knusprigkeit behält. Herrlich!

[amd-zlrecipe-recipe:318]