

Pansen in Tomatensauce mit Penne Rigate



Würzige Sauce, Pansen mit Whiskey-Aroma und Pasta

Bei der Zubereitungs von Pansen hatte ich schon des öfteren überlegt, ihn in einer Tomatensauce zuzubereiten. Aber da ich Pansen gern sehr scharf und kross in Butter angebraten mag, koche ich ihn nicht lange in der Tomatensauce mit. Ich bereite diese fast fertig zu, brate den Pansen parallel dazu kross an und flambiere ihn mit Whiskey. Dann gebe ich ihn kurz vor Ende der Garzeit der Sauce hinzu und erhitzen ihn nur noch.



Das Flambieren

Ich habe mir für die Sauce einige besonderen Gewürze überlegt. Beim Recherchieren in Rezepten stieß ich vor kurzem auf recht ungewohnte Gewürze für eine Tomatensauce wie Gewürznelke, Sternanis, Muskat und Ingwer.

Das Gericht ist herrlich aromatisch und geschmacklich rund. Die Sauce ist durch die Gewürznelken schön würzig. Zitronenschalen-Abrieb und Zitronensaft verleiht ihr etwas Frische. Und der Pansen ist schön knusprig, wird beim Erhitzen in der Sauce jedoch weich und hat ein herrliches Whiskey-Aroma. Das wird eines meiner bevorzugten Innereingerichte.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 3 l Gemüsefond
- 125 g Penne Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml stückige Tomaten (Dose)

- trockener Weißwein
- 8 cl Whiskey
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Gewürznelken
- 1 Stück Sternanis
- $\frac{1}{4}$ TL Muskat
- 1 TL Ingwer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Std. 30 Min.

Fond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin 3 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kurze, schmale Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Gewürznelken und Sternanis in einen Mörser geben und fein mörsern. Nelken, Sternanis, Muskat und Ingwer zum Gemüse geben und einige Minuten mit anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Alles verrühren. Zitronenschale einer viertel Bio-Zitrone auf einer Küchenreibe abreiben und hinzugeben. Saft einer halben Zitrone ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 10 Minuten bei hoher Temperatur scharf anbraten. Whiskey hinzugeben und Pansen flambieren. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit der Sauce Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pansen in die Sauce geben und einige Minuten darin erhitzen.

Sauce abschmecken.



Mit Petersilie garniert

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Pansen mit Sauce darüber geben. Etwas kleingeschnittene Petersilie darüber verteilen.

**Pansenrouladen
Salzkartoffeln**

mit



Die fertigen Rouladen, noch ohne Kartoffeln und Sauce

Wie ich auf die Idee gekommen bin, Rouladen mit Pansen zuzubereiten, weiß ich auch nicht mehr genau. Ich hatte ja die letzten Tage Innereien, und auch Pansen, gekauft. Und viele Pansenstücke sind ja meistens große, rechteckige Magenwandstücke. Also dachte ich mir, warum soll sich das eigentlich nicht füllen, wie eine Roulade wickeln und jeweils zusammengebunden in einer leckeren Sauce im Bräter im Backofen garen lassen?

Also habe ich das in Angriff genommen. Für die Rouladen benötigt man lange, rechteckige Pansenstücke. Keine kleineren Pansenstücke, die man auch anders zubereiten kann. Die Pansenstücke sollen auch nicht sehr viel Bindegewebestücke oder Fettteile haben. Diese besser flach zum Pansenstück abschneiden, dass man eine sehr flache Pansenscheibe hat.

Für die Füllung habe ich klassisch Hackfleisch, pürierte Leber, Semmelbrösel und Ei gewählt. Pürierte Leber verwendet man gern für Pasteten, sie gibt Geschmack, Aroma und Saftigkeit. Und bindet auch die Füllmasse. Dafür sorgt auch das Ei. Da die Füllmasse aber immer noch nicht kompakt genug

ist, kommt eine halbe, getrocknete, auf der Küchenreibe grob zu Semmelbröseln geriebene Schrippe hinein.

Das Leben ist ja kein Ponyhof und die Pansenscheiben keine flachgeklopften, dünnen Rinderrouladen-Fleischstücke. Diese kann man ja hervorragend um die Füllung wickeln, vorher klappt man die Seitenränder ein. Und die Rouladen halten fast ohne Zahnstocher oder Küchengarn. So einfach ist die Sache beim Pansen nicht. Hier muss man ein wenig aufpassen, wie die Pansenstücke gerollt werden können. Und kann auch gern 2–3 Küchengarnstränge zum Zusammenbinden verwenden. Damit die Rouladen auch wirklich zusammenhalten.

Bei der Sauce habe ich getrickst. Da die gefüllten Rouladen zeitlich schon aufwändig genug sind, habe ich für die Sauce eine im Kühlschrank in einem Vorratsglas aufbewahrte Bratensauce verwendet. Diese wiederum hatte ich von einem Braten übrig und hatte sie ihrerseits aus einer frisch zubereiteten Ochsenchwanzsuppe hergestellt. Die Bratensauce hat ein kräftiges Aroma des hinzugegeben Knoblauchs, Sternanis und frischen Rosmarins. Und soll den Rouladen auf einfache Weise noch Aroma geben. Verdünnt habe ich sie noch mit etwas Gemüsefond.

Ja, und als Beilage mache ich es ganz einfach, es gibt dazu Salzkartoffeln.

Ich war nach dem Garen der Rouladen im Backofen wirklich gespannt auf das Ergebnis. Und ich stellte fest, die Rouladen sind perfekt gelungen. Wie ich es fast nicht erwartet hatte. Die Küche duftet angenehm. Und seltsamerweise gar nicht nach Pansen, sondern es liegt eher ein leichter Leberduft in der Luft. Herrlich.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Pansen (große, rechteckige Scheiben)
- 3 l Gemüsefond

Für die Füllung:

- 125 g Hackfleisch
- 75 g Rinderleber
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ getrocknete Schrippe
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ rote Chilischote
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

- 200 ml Bratensauce
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- Gemüsefond
- Butter

- 6–8 Kartoffeln

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 4 Std.

Pansen etwas von groben Stücken reinigen. Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen. Herausnehmen, in ein Küchensieb geben und abtropfen lassen. Auf ein Arbeitsbrett geben und etwas erkalten lassen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden.

Schrippe auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

Leber zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Hackfleisch, das Gemüse und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas stehen lassen, damit die Semmelbrösel quellen können und Bindung geben.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bratensauce dazugeben. Einen Schöpflöffel Fond dazugeben. Alles gut verrühren. Vom Herd nehmen.

Für die Rouladen:

Pansenscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen. Nacheinander jeweils etwa einen Esslöffel der Füllmasse in die Mitte einer Pansenscheibe geben. Roulade vorsichtig zusammenrollen und mit einem oder mehreren Küchengarsträngen zusammenbinden. Auf einen großen Teller geben.



Die gefüllten Rouladen ...

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Rouladen hintereinander in einen Bräter legen. Sauce vorsichtig neben den Rouladen hineingeben. Bräter zugedeckt für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in einem großem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, grob zerkleinern und auf zwei Teller geben.



... und das Ergebnis nach dem Garen.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Rouladen herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und Küchengarn entfernen. Rouladen zu den Kartoffeln geben. Sauce abschmecken, dann über Rouladen und Kartoffeln geben und alles servieren.

Gebratener Pansen in Weißweinsauce mit Fusilli



Lecker!

Endlich wieder ein Gericht mit Pansen. Eines meiner Lieblingsgerichte. Ich wollte schon seit längerem Pansen zubereiten. Aber an der Frischfleischtheke meines Supermarktes muss ich ihn vorbestellen. Der zweite Supermarkt hat ihn nur sporadisch. Und der dritte Supermarkt ist etwas weiter entfernt, ich fahre selten zu ihm. Aber gerade dort finde ich meistens eine Auswahl an leckeren Innereien.

Aber dieses Mal bin ich doch zu diesem Supermarkt gefahren. Und habe Innereien gekauft. Ich habe Pansen gekauft, Nieren, Lebern und zum Ausprobieren auch Schweineschwänze. Im Ganzen sollten es etwa 2 Kilogramm Innereien sein. Mein Oster-Wochenende wird ein Innereien-Wochenende.

Aber zurück zum Pansengericht. Der Pansen aus dem Supermarkt ist gereinigt und weiß. Und laut Angabe auf der Verpackung gebrüht. Ob er nun aber auch einige Stunden in Gemüsefond gekocht ist, wie man Pansen zuerst vor dem Kochen, Braten, im Backofen Garen oder Frittieren zubereiten muss, erschließt sich mir nicht. Der Pansen kann auch nur gereinigt und kurz mit kochendem Wasser überbrüht worden sein. Also koche ich den

Pansen zuerst 3–4 Stunden in Gemüsefond.

Dann wird er kleingeschnitten in Butter in der Pfanne sehr kross und knusprig gebraten. Wichtig danach, nur mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Parallel dazu wird ein kleines Weißweinsößchen zubereitet. Aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Mit Weißwein und Gemüsefond.

Der krosse Pansen kommt direkt auf die Pasta. Darüber wird die Sauce verteilt. Abgerundet mit etwas frisch gehobeltem Parmesan.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 l Gemüsefond
- trockener Weißwein
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 125 g Fusilli
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 15 Min.

Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Pansen aus dem Fond nehmen und in einem Küchensieb abtropfen und erkalten lassen. Gemüsefond aufbewahren. Pansen auf ein Arbeitsbrett geben und in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 5–6 Minuten bei hoher Temperatur sehr kross und knusprig anbraten. Danach mit frischem Meersalz aus der Mühle und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Gleichzeitig Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Einen halben Schöpflöffel Gemüsefond dazugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und reduzieren. Zitronensaft dazugeben. Abschmecken.



Mit Parmesan garnieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Pansen darüber verteilen. Sauce darüber geben. Mit gehobeltem, zerkleinertem Parmesan garnieren und servieren.

Gebratener Pansen



Lecker Pansen!

Pansen esse ich von allen Innereien fast am liebsten. Und dieses Rezept ist meine bevorzugte Zubereitungsart von Pansen. Vor etwa zwei Jahren habe ich dieses Gericht das erste Mal zubereitet und es hat mir sofort sehr gut geschmeckt. Bis auf das vorherige Garen in Brühe ist die Zubereitung nicht sehr langwierig. In etwa 15–20 Minuten sind Zwiebeln und Pansen gebraten. Dazu bereitet man mit Weißweinessig und Weißwein zusammen mit den Röststoffen eine leckere Sauce zu. Und dazu gibt es einfach ein wenig Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g gereinigter Pansen
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln

- 1 EL Weißweinessig
- trockener Weißwein
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Butter
- Olivenöl

- Parmesan

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 20 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und Pansen darin zugedeckt 3 Stunden bei geringer Temperatur garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Pansen in dünne, etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen. Petersilie kleinwiegen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin einige Minuten andünsten. Zwiebelstreifen herausnehmen und auf einen Teller geben. Etwas Butter zu dem Öl dazugeben und Pansenstreifen bei hoher Temperatur etwa 10–12 Minuten unter häufigem Rühren kross anbraten. Vorsicht, das spritzt sehr gern, eine Küchenschürze ist also angebracht. Danach Zwiebeln wieder hinzugeben und kräftig mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Mit Weißweinessig ablöschen und einen großen Schuss Weißwein dazugeben Die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen, alles gut vermengen und noch etwas köcheln lassen. Vor dem Servieren Petersilie untermischen.

Reis auf einen Teller geben. Pansen-Zwiebel-Gemisch dazugeben. Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geriebenen Parmesan darübergeben.

Frittierter Pansen mit Reis auf Butter-Schnittlauch-Sauce



Pansen mit Reis

Ich habe bei meinem Schlachter wieder gereinigten, gefrorenen Pansen gekauft. Als Innereie ist das sehr preiswert. Pansen habe ich schon in unterschiedlicher Weise zubereitet, diesmal habe ich ihn frittiert. Er wird dadurch schön kross und knusprig. Und mit der darübergestreuten Gewürzmischung sehr schmackhaft. Als kleine Beilage – da er allein serviert etwas zu wenig ist – gibt es Reis mit einer einfachen Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g gereinigter Pansen
- 1,5 l Gemüsebrühe

Für die Gewürzmischung:

- $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$ TL Pul biber
- $\frac{1}{2}$ Sternanis
- 2 Msp. Muskat

- Butter
- etwas Schnittlauch

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 15 Min.

Pansen in einem Topf mit kochender Gemüsebrühe 3 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur garen. Durch ein Küchensieb geben und abkühlen lassen. In etwa 2×5 cm große Streifen schneiden.

Gewürze in einen Mörser geben, fein mörsern und beiseite stellen.

Reis nach Anleitung zubereiten. Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und Pansenstreifen etwa 12–15 Minuten darin kross frittieren. Ein Küchenpapier in ein Küchensieb legen und die Pansenstreifen darin abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit der Gewürzmischung vermischen.

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und kleingeschnittenen Schnittlauch dazugeben. Reis neben den frittierten Pansen geben, von der Butter-Schnittlauch-Sauce über den Reis geben und servieren.