

Gebratener Pansen



Pansengericht mit Zwiebeln, Petersilie, etwas Parmesan und Sauce

Für dieses Produkt kann ich mich immer wieder begeistern, das so oft als verpönt hingestellt wird: Pansen – diesmal gebraten. Verfeinert mit Ziebeln, Petersilie, einer Sauce aus Weißweinessig und Weißwein und dann noch Parmesan.

Der Pansen, speziell der für das Wiederkäuen ausgebildete Magen des Rindes, ist ein fester, aber nicht zäher Muskel. Es ist ein schmackhaftes Innereien-Gericht, das zudem auch preiswert ist. Ein Kilo Pansen kostet meistens nicht mehr als € 3–5. Die Tatsache, dass Pansen wie ein uraltes Frotteehandtuch aussieht, hat vielleicht dazu beigetragen, dass er bisher nicht die Popularität erlangt hat, die ihm zukommen sollte.

Sie sollten den Pansen bereits gesäubert und gereinigt bei

Ihrem Schlachter kaufen. Wenn Sie keinen gesäuberten Pansen bekommen können, muss er mehrmals gewässert, gebürstet und gekocht werden. Ich kann Sie übrigens insofern beruhigen, als dass die Zubereitung von schon gesäubertem und gereinigtem Pansen nicht mit einem starken, üblen Geruch verbunden ist, was von manchen Personen immer wieder angesprochen wird. Denn dann haben diese Personen Pansen nur als Futter für Hunde kennengelernt. Das kann durchaus stinken, weil er dafür eben nicht gesäubert werden muss.



Gereinigter und aufgetauter Pansen vom Schlachter

Gesäubert und gefroren vom Schlachter ist Pansen nahezu geruchlos. Aufgetaut hat er nur einen geringen Eigengeruch. Und wenn Sie ihn dann, wie in der Vorbereitung beschrieben, in einem Gemüsesud kochen, riecht es nicht mehr als nach einer stark würzigen Gemüsesuppe. Sie müssen also nicht mal zusätzlich lüften.

Zutaten Gemüsesud:

- 500 g gesäuberter Pansen
- 30 g Salz
- 1 Suppengrün (Lauch, Karotten, Knollensellerie,

Lauchzwiebeln, Petersilie)

- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Gewürznelken
- 1 Kräuterstrauß (sehr viele Zweige Petersilie, 1 Zweig Rosmarin, 3–4 Zweige Oregano oder Thymian)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knolle Knoblauch

Zubereitungszeit: 6 $\frac{1}{2}$ Std.

Pansen und klein geschnittenes Suppengrün, Karotten, mit Gewürznelken gespickte ganze Zwiebeln, Kräuterstrauß, Lorbeerblatt und Knoblauchknolle in einem sehr großen Topf, der alle Zutaten aufnehmen kann, oder sogar einem Bräter mit so viel Wasser aufsetzen, dass alles gut bedeckt ist. Salzen. Alles auf kleiner Hitze 6 Std. köcheln lassen. Den Pansen im Sud abkühlen lassen. Dann herausnehmen, auf einen Teller legen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren. Entnehmen Sie dem Sud die Gemüsezutaten und filtern Sie ihn durch ein Sieb. Er kann noch als Gemüsefond für Saucen o. ä. verwendet werden.



Gekochter Pansen

Zutaten für das Pansengericht:

- 500 g vorbereiteter, gekochter Pansen
- 1 Gemüsezwiebel oder 2 große normale Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Strauß Petersilie (ca. 20 Zweige)
- Parmesan
- 1 EL Weißweinessig
- Trockener Weißwein

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie den gekühlten Pansen in kleine Streifen von 5–6 mm Stärke und die Zwiebeln in Streifen. Schneiden Sie die Stängel der Petersilie ab und hacken die Petersilienblätter klein. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und geben Sie die Zwiebeln hinein. Lassen Sie die Zwiebeln bei kleiner Hitze glasig dünsten und am Ende auch ein wenig anrösten. Dann nehmen Sie sie aus der Pfanne.

Geben Sie zu dem restlichen Öl in der Pfanne die Butter, erhitzen Sie diese und geben Sie die Pansenstreifen hinzu. Lassen Sie die Pansenstreifen gut anbraten, bis sie kross und braun sind. Dies kann durchaus 15–20 Min. dauern. Nun salzen und großzügig mit frischem, gemahlenem Pfeffer würzen. Die angebratenen Pansenstreifen haben den Geruch von normalem Rinderfleisch – kein Wunder, denn der Pansen ist ja auch Muskelfleisch, wie der Magen von allen Säugetieren. Er zieht jedoch beim Anbraten etwas Flüssigkeit und geliert ein wenig. Lassen Sie deswegen alle entstehende Flüssigkeit erst verdampfen, damit der Pansen schön angebraten wird. Der Pansen wird in der Pfanne sicherlich leicht anbrennen, so dass Sie ihn immer mit einem Pfannenschaber vom Pfannenboden lösen müssen. Stören Sie sich nicht daran, denn mit dem Weißweinessig und Weißwein zum Ablöschen und den in der Pfanne

verbliebenen Röststoffe erstellen Sie zuletzt eine gebundene Sauce für das Gericht.



Angebratener Pansen in der Pfanne

Geben Sie dann zu dem gebratenen Pansen in die Pfanne etwa $\frac{1}{3}$ der klein gehackten Petersilie und die gedünsteten Zwiebeln hinzu. Alles zusammen nochmals erhitzen und gut vermischen. Geben Sie das Ganze in eine große Schüssel.

Löschen Sie mit dem Essig und einem guten Schuss trockenen Weißwein die Röststoffe in der Pfanne ab und verrühren alles zu einer Sauce. Geben Sie die Pansen-/Zwiebelmischung auf große Teller, darauf die restliche zerhackte Petersilie und dann die Sauce. Dann noch einige abgehobelte Parmesanstreifen. Alles sofort heiß servieren.

Normalerweise gebe ich in meinem Foodblog keine Getränkeempfehlung zu Gerichten, aber in diesem Fall können Sie einfach – sofern Sie den trockenen Weißwein zum Ablöschen der Sauce schon vorher kalt gestellt hatten – diesen einfach weiter verwenden und genießen ihn zu diesem leckeren Gericht.