

Kalbsherz in Tomatensauce mit Kichererbsen und Basmatireis



Angerichtetes Kalbsherz

Ich hatte noch ein Pfund Kalbsherz von meinem letzten Innereingericht übrig. Also habe ich dies in einer Tomatensauce zubereitet, dazu Kichererbsen und Basmatireis. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Kalbsherz
- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 10 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 300-400 ml trockener Weißwein
- 400 g Dosentomaten
- scharfer Senf
- 4 große, frische Salbeiblätter
- 2 frische Zweige Rosmarin

- 1 Lorbeerblatt
 - 1 TL Harissa
 - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 EL Crema di balsamico bianco
 - 1 EL Crème fraîche
 - 8 Scheiben gewürzte Meeresalgen
 - scharfes Paprikapulver
 - Salz
 - Pfeffer
 - Olivenöl
 - Schnittlauch
 - Minze
- 2 Portionen Basmatireis
- 1 Dose Kichererbsen, ca. 500 g

Zubereitungszeit: 3-4 Std.

Als Erstes legen Sie die Shiitakepilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser, da Sie sie etwa 1 Stunde wässern müssen, bevor sie zum Kochen verwendet werden können.

Würzen Sie das Kalbsherz von außen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und streichen es auf beiden Seiten mit jeweils einem Teelöffel scharfem Senf ein. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf und braten Sie das Kalbsherz auf beiden Seiten scharf an. Enthäuten Sie die Schalotten und die Knoblauchzehen und geben Sie sie im Ganzen zusammen mit der Chilischote in die Sauce hinzu. Dann noch die eingeweichten Shiitakepilze. Geben Sie den trockenen Weißwein hinzu. Dann zerschneiden Sie von den Dosentomaten ca. 5–6 Stück in kleine Stücke, geben Sie hinzu und dann noch von der Tomatensauce etwa 4 Esslöffel.

Dann geben Sie das Harissa, den Kreuzkümmel, die Salbeiblätter, den Rosmarin, das Lorbeerblatt und den Weißweinessig hinzu. Dann würzen Sie alles mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer. Das Ganze lassen Sie nun für 2–3

Stdn. bei kleiner Hitze köcheln und reduzieren. Wenden Sie jede halbe Stunde das Kalbsherz.

Etwa 10 Minuten vor Ende des Garens bereiten Sie den Basmatireis zu und erhitzen einen Topf mit Wasser, um die Kichererbsen zuzubereiten. Diese sind schon vorgegeweicht und müssen also nur erhitzt werden.

Bereiten Sie auf einem großen Teller den Reis zu, dazu die Kichererbsen, die Sie noch kräftig salzen können, da sie dies vertragen. Nehmen sie das Kalbsherz aus der Sauce, schneiden Sie es in dünne Scheiben und richten Sie es auf den Tellern an. Dann drapieren Sie alles mit etwas Tomatensauce und garnieren es mit kleingeschnittenem Schnittlauch und Minze.