

Rinderleber asiatisch in schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce



Leber, Speck und Broccoli auf Reis

Ich wollte mal wieder asiatisch mit schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce kochen. Die Sauce ist äußerst würzig und delikat und schmeckt kräftig nach Knoblauch. Zudem ist sie von der Farbe her genauso dunkelbraun-schwarz wie Rinderleber und passt sehr gut dazu. Vom Broccoli war auch noch übrig. Und die in Öl eingelegten Sardellen runden den Leber- und Bohnensaucen-Geschmack noch ab.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Rinderleber
- 5–6 in Öl eingelegte Sardellen
- 40 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 großes Stück Broccoli

- 1 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Cognac
- Sesamöl
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Speck vom Stück in kleine, kurze Scheiben schneiden. Die Speckscheiben in einer kleinen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross anbraten. Speck herausnehmen.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.



Sardellen, Leber und Broccoli im Wok flambiert

Vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Leber in schmale Streifen und dann in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen. Sardellen hineingeben und im Ganzen anbraten. Leberstreifen und Broccoli dazugeben und kurz pfannenrühren. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Bohnensauce hinzugeben, etwas Wasser zum Verlängern der Sauce dazugeben, alles verrühren, köcheln lassen und den Speck dazugeben.

Reis in eine Schale geben und die Lebermischung mit Sauce darübergeben.