

# 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]