Innereien-Einkauf

Sicherlich habe ich einen ähnlichen Blogbeitrag schon einmal veröffentlicht.

Aber ich finde es immer wieder interessant, die entsprechenden Umstände bei einem solchen Kauf zu schildern.

Ich habe wieder einmal etwas Geld übrig gehabt und einen Innereien-Einkauf getätigt.

Aldi führt ja keine Innereien. Edeka nur die meist gängigen wie Rinderleber, sonst aber nur andere Innereien auf Bestellung. Und bei meinem bevorzugten Online-Schlachter, bei dem ich durchaus Innereien bestellen kann und der auch Ausgefallenes wie Bries, Gehirn oder Bullenhoden führt, ist der Einkauf dann doch, auch aufgrund der entstehenden Verpackungs- und Versandkosten, meistens recht teuer.

Nun, ich habe es dieses Mal auch wieder preiswerter gemacht und bin zu meinem bevorzugten Supermarkt Rewe gefahren, der einige Innereien als normale Artikel im Sortiment hat.

Und habe bei dem Einkauf 3,5 kg Fleisch für schlappe 15,– € gekauft. Nun, ich muss mich verbessern, es ist natürlich der Definition nach kein Fleisch, sondern es sind eben Innereien. Und ja, man muss auch die 500 g Schweinebauch abziehen, der aber definitiv zum Fleisch zählt, und den ich eben meistens auch mit einkaufe. Wir sind also bei 3 kg Innereien für etwa 12,– €.

Zu den Innereien, die Rewe standardmäßig im Sortiment hat, zählen Pansen, Schweine-Leber, Schweine-Herz und Schweine-Niere. Von jedem habe ich zwei Portionen eingekauft.

Aufgeteilt in einzelnen Portionen für eine Person und in Gefrierbeuteln eingefroren, ergibt dies als Ergebnis vier Portionen Schweine-Leber, vier Portionen Pansen, vier

Portionen Schweine-Herz und drei Portionen Schweine-Niere.

Zur Zeit köchelt gerade der komplette Pansen in einem großen Topf mit Gemüsefond auf meinem Herd, da Pansen vor dem eigentlichen Zubereiten und Servieren etwa 4 Stunden in Fond gegart werden muss. Da ich hierfür etwa 2–3 l Gemüsefond brauche, verwende ich hierfür aber keinen selbst zubereiteten Gemüsefond, da wäre mein eingefrorener Vorrat schnell verbraucht. Sondern eine gute Bio-Gemüsebrühe als Pulver.

Und heute Abend gibt es dann als Gericht eine mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin gefüllte gegrillte Schweine-Niere auf rotem Mangold-Salat.

Zähle ich den Schweinebauch zu diesem sehr günstigen Einkauf hinzu, komme ich auf etwa 17 Portionen für etwa 15,– €. Somit kommt man auf einen Preis für ein solches Innereien- oder Fleischgericht für unter 1,– € pro Portion. Da sage man noch, man könne sich nicht preiswert ernähren, wenn ein solches Gericht mit Beilagen dann vielleicht gerade einmal 1,– € pro Portion kostet. Quot erat demonstrandum.