

Leber mit Gemüse asiatisch



Sehr schmackhaft, mit leckerer Sauce

Diese Zubereitung ist etwas ungewöhnlich für mich. Denn ich verwende weder Zwiebel noch Schalotte oder Knoblauch. Aber ich wollte die Rinderleber einfach mit den gewählten Gemüsesorten Fenchel, Paprika und Lauch zur Geltung kommen lassen. Mit zusätzlich einigen Mu-Err-Pilzen.

Ich habe eine schmackhafte asiatische Sauce dazu zubereitet. Mit dunkler Sojasauce, Sambal Bajjak und Chilipaste mit Sojabohnenöl.

Und wie immer bei einer asiatischen Zubereitung benötigt das Gericht nur kurze Vorbereitungszeit zum Zuschneiden von Leber und Gemüse. Und im Wok ist das Gericht sehr schnell gegart.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Rinderleber
- 1 große Fenchelschale

- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 rote Chilischote
- 5 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Sambal Bajjak
- 2 TL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- trockener Weißwein
- 1 Tasse Reis
- Salz
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mu-Err-Pilze in einer Schale mit Wasser einweichen.

Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Leber in grobe Stücke zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Mu-Err-Pilze aus dem Einweichwasser herausnehmen. Leber, Gemüse, Chili und Pilze in den Wok geben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce, Sambal Bajjak und Chilipaste dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in eine Schale geben und Leber mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Flambierte Nieren mit Bulgur



So muss Niere ...

Die erste Zubereitungsvariante der letzten Woche gekauften Nieren. Da ich für den Rührkuchen Whiskey gekauft hatte, bot es sich an, die Nieren zu flambieren und ein leckeres Sößchen zuzubereiten. Dazu verwende ich noch Gemüsefond für mehr Flüssigkeit. Und für Süße – passend zum Whiskeygeschmack – kommt ein wenig Preiselbeermarmelade.

Wichtig ist, die Niere nicht zu lange zu braten, sonst wird sie zäh und hart. Sie muss à point gegart sein, so dass sie innen noch leicht rosé ist.

Das Reduzieren der Sauce ergibt eine sehr schmackhafte, dunkle Sauce, die süß-würzig schmeckt.

Dazu bereite ich Bulgur zu, dem ich etwas angebratene Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel untermische. Wobei das Gemüse doch etwas Augenwischerei ist und nur kleine Farbtupfer liefert.

Und ja, ein Feiertagsessen ist das schon, ich bereite selten Niere zu. Und dann auch noch flambiert.

Und wer es lesen möchte, ich schreibe dies hier gern nochmals nieder: Für ein gutes Innereien-Gericht lasse ich auch gern ein schönes Steak stehen. ☐

Zutaten:

- 2 Schweinenieren (300 g)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 cl Whiskey
- 1 TL Preiselbeermarmelade
- Gemüsefond
- 1 Tasse Bulgur
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gewürzöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Schalotte und 2 Knoblauchzehen für die Nieren, Lauchzwiebeln und 1 Knoblauchzehe für den Bulgur verwenden.

Nieren vom Fett befreien, aber ohne sie zu sehr aufzuscheiden.

Bulgur in einen kleinen Topf geben, 2 Tassen Wasser dazugeben, salzen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten und Bulgur zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten, das Gemüse soll noch knackig sein. In eine Schale geben und warmstellen.

Nieren jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Nochmals

Öl in der Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, damit es nicht zu stark anbrät. Nieren in die Pfanne geben und bei hoher Temperatur je nach Dicke der Nieren jeweils auf beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten.

Whiskey dazugeben und flambieren. Preiselbeermarmelade dazugeben, ebenso einen halben Schöpflöffel Fond. Verrühren, aufkochen lassen und Nieren noch weitere 1–2 Minuten garen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Zitronensaft in die Sauce geben und diese sehr stark reduzieren. Mit Salz würzen und abschmecken.



Kein Foto fürs Jubiläumsalbum, aber sehr lecker

Gemüse unter den Bulgur mischen und Bulgur zu den Nieren geben. Großzügig Sauce darüber verteilen und alles servieren.

Pansenrouladen mit Salzkartoffeln



Die fertigen Rouladen, noch ohne Kartoffeln und Sauce

Wie ich auf die Idee gekommen bin, Rouladen mit Pansen zuzubereiten, weiß ich auch nicht mehr genau. Ich hatte ja die letzten Tage Innereien, und auch Pansen, gekauft. Und viele Pansenstücke sind ja meistens große, rechteckige Magenwandstücke. Also dachte ich mir, warum soll sich das eigentlich nicht füllen, wie eine Roulade wickeln und jeweils zusammengebunden in einer leckeren Sauce im Bräter im Backofen garen lassen?

Also habe ich das in Angriff genommen. Für die Rouladen benötigt man lange, rechteckige Pansenstücke. Keine kleineren Pansenstücke, die man auch anders zubereiten kann. Die Pansenstücke sollen auch nicht sehr viel Bindegewebe bestehen oder Fetteile haben. Diese besser flach zum Pansenstück abschneiden, dass man eine sehr flache Pansenscheibe hat.

Für die Füllung habe ich klassisch Hackfleisch, pürierte Leber, Semmelbrösel und Ei gewählt. Pürierte Leber verwendet man gern für Pasteten, sie gibt Geschmack, Aroma und Saftigkeit. Und bindet auch die Füllmasse. Dafür sorgt auch das Ei. Da die Füllmasse aber immer noch nicht kompakt genug ist, kommt eine halbe, getrocknete, auf der Küchenreibe grob zu Semmelbröseln geriebene Schrippe hinein.

Das Leben ist ja kein Ponyhof und die Pansenscheiben keine flachgeklopften, dünnen Rinderrouladen-Fleischstücke. Diese kann man ja hervorragend um die Füllung wickeln, vorher klappt man die Seitenränder ein. Und die Rouladen halten fast ohne Zahnstocher oder Küchengarn. So einfach ist die Sache beim Pansen nicht. Hier muss man ein wenig aufpassen, wie die Pansenstücke gerollt werden können. Und kann auch gern 2–3 Küchengarnstränge zum Zusammenbinden verwenden. Damit die Rouladen auch wirklich zusammenhalten.

Bei der Sauce habe ich getrickst. Da die gefüllten Rouladen zeitlich schon aufwändig genug sind, habe ich für die Sauce eine im Kühlschrank in einem Vorratsglas aufbewahrte Bratensauce verwendet. Diese wiederum hatte ich von einem Braten übrig und hatte sie ihrerseits aus einer frisch zubereiteten Ochsenschwanzsuppe hergestellt. Die Bratensauce hat ein kräftiges Aroma des hinzugegeben Knoblauchs, Sternanis und frischen Rosmarins. Und soll den Rouladen auf einfache Weise noch Aroma geben. Verdünnt habe ich sie noch mit etwas Gemüsefond.

Ja, und als Beilage mache ich es ganz einfach, es gibt dazu Salzkartoffeln.

Ich war nach dem Garen der Rouladen im Backofen wirklich gespannt auf das Ergebnis. Und ich stellte fest, die Rouladen sind perfekt gelungen. Wie ich es fast nicht erwartet hatte. Die Küche duftet angenehm. Und seltsamerweise gar nicht nach Pansen, sondern es liegt eher ein leichter Leberduft in der Luft. Herrlich.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Pansen (große, rechteckige Scheiben)
- 3 l Gemüsefond

Für die Füllung:

- 125 g Hackfleisch
- 75 g Rinderleber
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ getrocknete Schrippe
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ rote Chilischote
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

- 200 ml Bratensauce
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- Gemüsefond
- Butter
- 6–8 Kartoffeln
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 4 Std.

Pansen etwas von groben Stücken reinigen. Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen. Herausnehmen, in ein Küchensieb geben und abtropfen lassen. Auf ein Arbeitsbrett geben und etwas erkalten lassen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden.

Schrippe auf einer Küchenreibe grob in eine Schüssel reiben.

Leber zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Hackfleisch, das Gemüse und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas stehen lassen, damit die Semmelbrösel quellen können und Bindung geben.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Bratensauce dazugeben. Einen Schöpflöffel Fond dazugeben. Alles gut verrühren. Vom Herd nehmen.

Für die Rouladen:

Pansenscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen. Nacheinander jeweils etwa einen Esslöffel der Füllmasse in die Mitte einer Pansenscheibe geben. Roulade vorsichtig zusammenrollen und mit einem oder mehreren Küchengarnsträngen zusammenbinden. Auf einen großen Teller geben.



Die gefüllten Rouladen ...

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Rouladen hintereinander in einen Bräter legen. Sauce vorsichtig neben den Rouladen hineingeben. Bräter zugedeckt für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in einem großem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, grob zerkleinern und auf zwei Teller geben.



... und das Ergebnis nach dem Garen.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Rouladen herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und Küchengarn entfernen. Rouladen zu den Kartoffeln geben. Sauce abschmecken, dann über Rouladen und Kartoffeln geben und alles servieren.

Gebratener Pansen in Weißweinsauce mit Fusilli



Lecker!

Endlich wieder ein Gericht mit Pansen. Eines meiner Lieblingsgerichte. Ich wollte schon seit längerem Pansen zubereiten. Aber an der Frischfleischtheke meines Supermarktes muss ich ihn vorbestellen. Der zweite Supermarkt hat ihn nur sporadisch. Und der dritte Supermarkt ist etwas weiter entfernt, ich fahre selten zu ihm. Aber gerade dort finde ich meistens eine Auswahl an leckeren Innereien.

Aber dieses Mal bin ich doch zu diesem Supermarkt gefahren. Und habe Innereien gekauft. Ich habe Pansen gekauft, Nieren, Lebern und zum Ausprobieren auch Schweineschwänze. Im Ganzen sollten es etwa 2 Kilogramm Innereien sein. Mein Oster-Wochenende wird ein Innereien-Wochenende.

Aber zurück zum Pansengericht. Der Pansen aus dem Supermarkt ist gereinigt und weiß. Und laut Angabe auf der Verpackung gebrüht. Ob er nun aber auch einige Stunden in Gemüsefond gekocht ist, wie man Pansen zuerst vor dem Kochen, Braten, im Backofen Garen oder Frittieren zubereiten muss, erschließt sich mir nicht. Der Pansen kann auch nur gereinigt und kurz mit kochendem Wasser überbrüht worden sein. Also kuche ich den

Pansen zuerst 3–4 Stunden in Gemüsefond.

Dann wird er kleingeschnitten in Butter in der Pfanne sehr kross und knusprig gebraten. Wichtig danach, nur mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Parallel dazu wird ein kleines Weißweinsößchen zubereitet. Aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Mit Weißwein und Gemüsefond.

Der krosse Pansen kommt direkt auf die Pasta. Darüber wird die Sauce verteilt. Abgerundet mit etwas frisch gehobeltem Parmesan.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 l Gemüsefond
- trockener Weißwein
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 125 g Fusilli
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 15 Min.

Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zudeckt 3 Stunden köcheln.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Pansen aus dem Fond nehmen und in einem Küchensieb abtropfen und erkalten lassen. Gemüsefond aufbewahren. Pansen auf ein Arbeitsbrett geben und in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 5–6 Minuten bei hoher Temperatur sehr kross und knusprig anbraten. Danach mit frischem Meersalz aus der Mühle und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Gleichzeitig Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Einen halben Schöpflöffel Gemüsefond dazugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und reduzieren. Zitronensaft dazugeben. Abschmecken.



Mit Parmesan garnieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Pansen darüber verteilen. Sauce darüber geben. Mit gehobeltem, zerkleinertem Parmesan garnieren und servieren.

Paniertes Schweineherz mit Röstzwiebeln und Bratkartoffelwürfeln



Leckere, panierte Innereie mit Röstzwiebeln und Kartoffeln

Ein Innereiengericht, aber diesmal mit vielen Röststoffen. Ich paniere das in Scheiben geschnittene Schweineherz und brate es an. Dazu bereite ich vorher Röstzwiebeln zu. Dazu gibt es Bratkartoffelwürfelchen. Da das panierte Schweineherz nur einige Minuten auf jeder Seite angebraten wird, bleibt es innen schön rosé und ist sehr schmackhaft.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweineherz
- 1 rote Zwiebel

- 300 g Drillinge
- 4 EL Mehl
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Drillinge schälen. Wasser in einem Topf erhitzen und Drillinge darin etwa 10 Minuten kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden.

Währenddessen Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 2 EL Mehl auf einen Teller geben und Zwiebelstreifen darin gut wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelstreifen darin bei hoher Temperatur etwa 5 Minuten sehr kross anbraten. Herausnehmen und warmstellen.

Pfanne von Röstresten säubern. Nochmals Öl hineingeben und Kartoffelwürfel einige Minuten kross anbraten. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und warmstellen.

Schweineherz in flache Scheiben schneiden. 2 EL Mehl auf einen Teller geben. Ein Ei auf einen weiteren Teller geben und verquirlen. Und Paniermehl auf einen dritten Teller geben. Nochmals Öl in die Pfanne geben. Schweineherzscheiben auf jeweils beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Scheiben erst auf jeweils beiden Seiten mehlieren, dann durch das Ei ziehen und schließlich panieren. Scheiben auf beiden Seiten jeweils einige Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen und zu den Bratkartoffeln geben. Röstzwiebeln über das panierte Schweineherz geben und alles servieren.

Schweineleber asiatisch mit Bih Jolokia



Leber und Gemüse, sehr scharf

Nein, übertrieben habe ich es nicht. Aber dieses Gericht ist wirklich sehr scharf.

Ich wollte schon seit längerem wieder ein Gericht mit einer Bih-Jolokia-Schote zubereiten. Der schärfsten Chilischote der Welt. Ich habe bei meinen Gewürzen einige getrocknete Schoten als Vorrat. Und auch eine Chilipaste mit Sojabohnenöl wollte ich gern in einer asiatischen Zubereitung verwenden. Wobei diese Paste eher geringe Schärfe hat und eine für eine Sauce angenehme Süße mitbringt.

Auf der Verpackung der Bih-Jolokia-Schoten steht: „Empfehlung: Bei Verarbeitung Schutzhandschuhe und Schutzbrille tragen!“ Ganz abwegig ist das nicht. Ich erinnere mich auch an Hinweise

auf der Website des – nicht mehr existierenden – Online-Shops bei Bih-Jolokia-Schoten, dass Kinder, Jugendliche und ältere Menschen beim Verzehr mit gesundheitlichen Problemen reagieren könnten.

Ich achte bei der Zubereitung der Bih-Jolokia-Schoten darauf, mit den Händen nach dem Zuschneiden nicht Schleimhäute wie Mund, Nase oder Auge zu berühren. Von der Warnung, sich mit den Händen beim Toilettengang nicht im Intimbereich zu berühren, ganz abgesehen. Man beugt dem durch peinlichstes Händewaschen nach dem Zuschneiden der Schote vor.

Schärfe wird beim Essen von der Mundschleimhaut nicht als „Schärfe“ wahrgenommen, sondern vom Gehirn als Verbrennung registriert. Deswegen ist ein Husten beim ersten Bissen des Gerichts auch ganz normal. Die Empfehlung, beim Pfannenröhren einen entsprechenden Abstand vom Wok einzuhalten, ist sicherlich nicht abwegig. Ansonsten bewirken die aufsteigenden Dämpfe, dass die Augen tränen und die Nase läuft.

Bih Jolokia liefert eine gehörige Schärfe. Die Chilipaste mit nur geringer Schärfe bringt eine angenehme Süße in das Gericht. Zudem bindet sie die Sauce und gibt ihr eine schöne, rote Farbe. Die zusätzlich verwendete grüne Peperoni hat bisher in keiner meiner Zubereitungen eine nennenswerte Schärfe in ein Essen gebracht.

Die Schweineleber schneide ich in Streifen und pfannenröhre sie nur kurz, damit sie rosé bleibt. Dazu noch etwas Gemüse. Und Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Schweineleber
- $\frac{3}{4}$ rote Spitzpaprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ grüne Peperoni
- ein Stück Ingwer

- 1 getrocknete Bih-Jolokia-Schote
- 2 EL Chilipaste mit Sojabohnenöl
- 50–100 ml Wasser
- Öl
- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schweineleber in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Peperoni putzen. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer kleinschneiden. Peperoni in Ringe schneiden. Spitzpaprika in 4–5 cm lange Streifen schneiden. Bih-Jolokia-Schote kleinschneiden.

3 Tassen Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Reis dazugeben. Nach dem Aufkochen die Herdplatte abstellen und den Reis zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni, Spitzpaprika und Bih Jolokia einige Minuten pfannenrühren. Ingwer dazugeben. Dann Leber dazugeben und kurz pfannenrühren. Chilipaste hineingeben, mit Wasser ablöschen und alles verrühren. Kurz köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben, Leber mit Gemüse und Sauce darüber geben und servieren.

Schweineherz asiatisch mit Gemüse



Leckere Innereie mit Gemüse asiatisch

Diesmal ein schnelles, einfaches Essen, das aber nichtsdestotrotz sehr schmackhaft ist.

Es ist mal wieder die Zeit, einige schnelle, asiatische Gerichte zuzubereiten. Die Schweineleber asiatisch, die ich gestern mit Sojasauce zubereitet habe, hat mich überzeugt.

Diesmal bereite ich Schweineherz zu, das ich in kurze Streifen schneide. Dazu einige Gemüsesorten. Alles jeweils nur kurz im Wok pfannengerührt. Dazu Reis. Die Zubereitung dauert gerade mal 20 Minuten.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweineherz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ grüne Peperoni
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{4}$ rote Spitzpaprika
- 2–3 grüne Bohnen

- ein Stück Ingwer
- 2 EL dunkle Sojasauce
- trockener Weißwein
- Öl
- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

3 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und Reis dazugeben. Herdplatte ausschalten und Reis zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Schweineherz in dünne Scheiben und dann in 3–4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen, Ingwer und Wurzel schälen. Peperoni, Spitzpaprika und Bohnen putzen. Ingwer kleinschneiden. Wurzel in kurze Stifte schneiden. Peperoni in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Spitzpaprika und Bohnen grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst Bohnen 1–2 Minuten pfannenrühren. Dann das restliche Gemüse dazugeben und 1–2 Minuten pfannenrühren. Schließlich noch das Herz dazugeben und ebenfalls 1–2 Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in einer Schale anrichten und Herz-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.

Schweineleber asiatisch mit

Brokkoli-Couscous



Leber mit Gemüse

Beim Brokkoli-Couscous habe ich Anleihen bei Petra von [Chili und Ciabatta](#) genommen. Sie hat vor kurzem Blumenkohl-Couscous zubereitet, für den der Blumenkohl auf etwa die Körnchengröße von Couscous geschreddert wird. Ich hatte noch Brokkoli vorrätig, der verbraucht werden musste, und ich dachte mir, das geht doch auch mit Brokkoli.

Einige Änderungen habe ich doch vorgenommen. Ich habe keinen zusätzlichen Paprika verwendet, Brokkoli erschien mir von der Menge her genug. Eine rote Zwiebel sorgt für etwas Farbe. Eine halbe, grüne Peperoni bringt etwas Schärfe. Und anstelle von Zitrone, die ich nicht vorrätig hatte, habe ich Weißweinessig verwendet.

Die Schweineleber habe ich kleingeschnitten und mit Zwiebel, Knoblauch und Sardellenfilets zubereitet. Dazu einfach etwas Sojasauce für Geschmack. Und etwas trockener Weißwein, damit sich ein kleines Sößchen bildet.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Schweineleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 Sardellenfilets (eingelegt)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- trockener Weißwein

- 250 g Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ grüne Peperoni
- 1 EL Weißweinessig
- etwas Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Für den Brokkoli-Couscous:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Peperoni putzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni kleinschneiden. Einige Brokkoliblättchen beiseite legen. Brokkoliröschen mit einer Küchenreibe kleinschreddern oder -raspeln, möglichst keine Strünke kleinreiben. Man kann die Brokkoliröschen auch mit einer Küchenmaschine kleinreiben. Petersilie kleinwiegen. Brokkoliblättchen kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Brokkoli dazugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten mit anbraten. Dabei des öfteren mit dem Pfannenheber wenden. Weißweinessig dazugeben. Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen.

Für die Leber:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Leber

in kurze Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Sardellenfilets etwas anbraten, bis sie etwas zerfallen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Leber dazugeben und nur kurz anbraten, damit sie innen noch rosé ist. Mit Sojasauce würzen. Einen Schuss trockener Weißwein dazugeben. Alles verrühren.



Auf dem Teller angerichtet

Brokkoli-Couscous auf einen Teller geben und mit Brokkoliblättchen garnieren. Leber mit dem Sößchen daneben geben und alles servieren.

Rinderleber mit viel Zwiebeln



Leber, Zwiebeln, Sauce, Schrippen

Ich bereite die Leber mit viel Zwiebeln – was ja auch immer zu Leber passt – und einem Sößchen zu. Demnächst werde ich ein Gericht mit Leber mit Äpfeln kochen, aber nicht mit Apfelstücken, die mit angebraten werden, oder mit Apfeleroma in Form von Calvados in der Sauce. Sondern Leber in einer richtigen Apfelsauce, fruchtig-scharf. Leider hatte ich heute keine Äpfel mehr vorrätig, um dieses Gericht zuzubereiten.

Diesmal jedoch Leber mit Zwiebeln in Sauce. Die Sauce bereite ich separat mit den Zwiebeln aus wenig Rotwein, Gemüsefond, Balsamicoessig und Sojasauce zu. Die Würzflüssigkeiten gehören zwar eher an die Leber, aber wenn man die Sauce etwas köcheln lässt und für mehr Geschmack etwas reduziert, ist die Leber innen nicht mehr rosé, sondern wird durchgegart und hart. Die Leber wird auf jeder Seite auch nur 1 Minute bei hoher Temperatur angebraten, damit sie zart und rosé wird. Und dazu gibt es heute tatsächlich zwei Schrippen, die ich glücklicherweise den Tag über noch nicht gegessen hatte. Und es bietet sich ja auch an, die viele Sauce mit den Schrippen aufzutunken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber (etwa 180 g)
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Rotwein
- 4–5 EL Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ EL Aceto Balsamico di Modena
- 1 EL helle Sojasauce mit Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$ EL Mehl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 2 Schrippen

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch in Stifte. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Bei nur mittlerer Temperatur 5–10 Minuten schön kross braten. Mit einem kleinen Schuss Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Ebenso Balsamicoessig und Sojasauce. Mit Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und aufkochen. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Leber auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit dem Mehl auf beiden Seiten bestäuben. Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und die Leber – diesmal jedoch auf hoher Temperatur – jeweils 1 Minute auf jeder Seite kräftig anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel- Knoblauch- Mischung mit der Sauce daneben geben. Dazu zwei Schrippen.

Lebergeschnetzeltes mit Zwiebeln und Apfel und Bandnudeln



Leber-Zwiebel-Apfel mit Pasta

Die Kombination Leber-Zwiebel-Apfel passt eigentlich immer. Diesmal jedoch gare ich halbierte Apfelspalten direkt mit der Leber mit. Wichtig ist, die Leberstreifen wirklich nur einige Minuten zu garen, so bleiben sie innen noch zart und rosé. Gerne brate ich als erstes Sardellenfilets im Fett an, der Geschmack passt auch gut zur Leber. Und trockener Weißwein bringt etwas Sauce. Als Kraut kommt frischer Salbei hinzu, der auch gut zur Leber passt. Und dazu einfach Bandnudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Scheibe Rinderleber (etwa 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Apfel
- 6 Sardellenfilets (eingelegt)
- $\frac{1}{2}$ Topf Salbei
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in schmale Spalten schneiden und diese halbieren. Leber in etwa 3–4 cm lange Streifen schneiden. Blätter vom Salbei abzupfen.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen. Sardellenfilets hineingeben, andünsten und etwas zerfallen lassen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und mit andünsten. Dann sofort die Apfelspalten und gleich die Salbeiblätter im Ganzen. Leberstreifen salzen und pfeffern und ebenfalls hinzugeben. Alles kurz anbraten, dann mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und noch kurz garen.

Bandnudeln auf zwei Pastateller verteilen und das Geschnetzelte mit Sauce darüber geben.

Nierenragout mit Bandnudeln



Ragout mit sehr zarten Nieren und viel Sauce

Ich hoffe, ich kann mit diesem Rezept einige Leser hier erreichen, denn Innereiengerichte werden nicht immer gern gegessen. Ich brate die Nieren nicht kurz an, dass sie innen nur rosé sind, sondern bereite sie als Ragout zu und gare sie eine Stunde. Rote Paprika und Tomate sollen etwas Farbe liefern. Dazu Austernpilze und Champignons. Und als Kraut frischen Salbei.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Schweinenieren (2 Nieren)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 50 g Austernpilze
- 50 g Champignons
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 1 Tomate
- 600 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ Topf Salbei
- etwas Mozzarella

- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Gemüse eventuell schälen, putzen und in nur grobe Stücke schneiden. Nieren mit einem sehr scharfen Messer längs halbieren, dann längs vierteln. Innen Sehnen und Fett entfernen. In grobe Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Niere hinzugeben und mit anbraten. Pilze hinzugeben. Dann Paprika und Tomate. Salbeiblätter abzupfen und im Ganzen dazugeben. Fond hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach unzugedeckt noch 30 Minuten bei geringer Temperatur reduzieren für mehr Geschmack. Abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Bandnudeln nach Anleitung zubereiten. Nudeln in zwei tiefe Pastateller geben. Ragout mit viel Sauce darüber geben. Mozzarella in Stücke rupfen und darüber verteilen.

Schweineherzsteak mit Rosmarinkartoffeln



Leckeres Steak mit Bratkartoffeln

Ich hatte noch ein halbes Schweineherz vorrätig, das ich verarbeiten wollte. Ich habe es einfach längs aufgeschnitten, aufgeklappt und als Steak in Butter angebraten. Dazu Bratkartoffel(würfel), die ich in Butter mit etwas Rosmarin geschwenkt habe.

Zutaten für 1 Person:

- $\frac{1}{2}$ Schweineherz (175 g)
- 3 Kartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Herzsteak mit etwas Kräuterbutter

Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 10–12 Minuten kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Schweineherz längs aufschneiden, aber an einer Stelle zusammenhängend lassen. Sehnen entfernen und das Herz auf doppelte Größe aufklappen. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Steak auf jeder Seite kurz anbraten, damit es etwas kross wird. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmstellen. Nochmals Butter in die Pfanne geben und Kartoffelwürfel darin kross anbraten. Rosmarin dazugeben und alles gut vermischen. Salzen und pfeffern. Steak auf einen Teller geben, etwas Kräuterbutter darauf geben und dazu die Kartoffelwürfel.

Gebratene Leber mit Lebersauce auf Bandnudeln



Leber rosé gebraten mit Nudeln und viel Sauce

Ich hatte noch grobe Leberwurst übrig und wollte daraus eine Sauce zubereiten. Was bietet sich da besser an, das Sößchen zuzubereiten und dazu eine Scheibe Rinderleber anzubraten. Verwendet habe ich für das Sößchen noch Sardellen, Schalotte und Knoblauch. Für ein wenig Schärfe und Farbe kommt eine rote Jalapenö hinein. Dann flambiert mit etwas Cognac. Und verfeinert wird das Sößchen mit etwas Sahne. Dazu Bandnudeln als Beilage.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber (100 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapenö
- 3 Sardellen (eingelegt)

- 50 g grobe Leberwurst
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 100 ml Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



Angerichtet auf dem Teller, mit leicht scharfer Lebersauce

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Streifen schneiden, Knoblauch klein schneiden. Jalapenö in Ringe schneiden. Nudeln nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Sardellen darin anbraten, bis sie zerfallen. Schalotte, Knoblauch und Jalapenö dazugeben und mit anbraten. Leberwurst hinzugeben, ebenfalls mit anbraten und etwas verrühren. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Sahne hinzugeben. Alles gut verrühren. Salzen und abschmecken. Warmstellen. Leber salzen und pfeffern. Butter in

einer Pfanne erhitzen, Leber darin auf beiden Seiten jeweils kurz anbraten, sie soll innen noch rosé sein.

Leber auf einen Teller geben, Bandnudeln dazu und großzügig die Lebersauce über die Nudeln geben.

Gefüllter Kürbis



Kürbis mit Innereienhackfleisch-Kartoffel-Füllung, beides weich gebacken

Die Verarbeitung der Hähnchenherzen und -mägen zu Hackfleisch, indem ich sie durch den Fleischwolf gedreht habe, hat mich überzeugt. Das Hackfleisch war in dem in den letzten Tagen zubereiteten Auflauf sehr lecker. Diesmal hatte ich noch einen halben Kürbis übrig, den ich füllen wollte. Ich wählte dafür das Hackfleisch und zusätzlich grob geraspelte rohe Kartoffeln. Verfeinert habe die Mischung mit einer Schalotte und Knoblauch. Und die fruchtig-pikante Soul-Girl-

Gewürzmischung und Hot Madras Curry Pulver bringen eine wohlschmeckende Würze in die Füllung.

Grob zerteilter Kürbis braucht zum Garen allein schon etwa 30 Minuten im Backofen. Da nun auch die Füllung im Kürbis mitgegart werden soll, wickle ich Kürbis mit Füllung in Alufolie und backe beides 1 Stunde im Backofen. Der Kürbis ist danach natürlich sehr weich. Und die Füllung ist aufgrund der saftigen, grob geraspelten Kartoffeln ebenfalls angenehm weich. Zu dem gefüllten Kürbis würde eine leichte Sauce passen, vielleicht mit Weißwein zubereitet. Der Einfachheit halber kann man aber auch einfach zwei Schrippen dazu essen.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Hokkaidokürbis (etwa 700 g)
- 150 g Hähnchenherzen
- 110 g Hähnchenmägen
- 2 Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Soul-Girl-Gewürzmischung (weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)
- 1 TL Hot Madras Curry Pulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Sehr schmackhaft

Hähnchenmägen von Sehnen befreien. Hähnchenherzen und -mägen durch den Fleischwolf drehen. Kartoffeln, Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Kartoffeln in der Küchenmaschine grob raspeln. Schalotte und Knoblauch kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Gewürzmischung, Curry, Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und etwas ziehen lassen.

Kürbis putzen, Kürbiskerne entfernen und den Kürbis schälen. Mit der Füllung füllen und diese etwas festdrücken. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Kürbishälften mit Füllung mit Alufolie umwickeln und verschließen und in einer Auflaufform auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen geben. Herausnehmen und Alufolie entfernen. Kürbishälften mit Füllung halbieren, auf zwei Teller geben und servieren. Dazu jeweils eine Schrippe reichen.

Fleischttopf



Herz, Niere, Leber, Schweinebauch und -gulasch mit Knödeln und viel Sauce

Auf dieses Gericht hat mich Dirk von [Der Herdnerd](#) hingewiesen. Da es mit vielen Innereien zubereitet wird, hat es mich sofort angesprochen. Der Begriff „Fleischttopf“ ist eventuell nicht ganz passend, aber es fiel mir kein anderer ein. Das Gericht ist leicht süß-säuerlich.

Das Gericht erinnert an die Schlachtung eines Schweins auf Bauernhöfen in früheren Zeiten. Nach der Schlachtung mussten bestimmte Teile wie Blut und empfindliche Innereien sofort verarbeitet werden. Daher wurde bei solchen Schlachtungen auch eine Schlachtplatte, die u.a. aus Speck, Leber- und Blutwurst besteht, zubereitet und gegessen.

Ein ähnliches Gericht ist das österreichische Beuscherl, oder auch Saures Lüngerl. Das ist ein Ragout aus Lunge, zum Teil auch mit Herz. Es kann mit allen weiteren Innereien wie Zunge oder Niere zubereitet werden. Das Beuscherl wird ebenso wie

dieses Gericht mit Essig und Zucker zubereitet.

Ich las in verschiedenen Rezepten, dass die Innereien und das Fleisch im Ganzen in dem Fond gegart und erst danach kleingeschnitten und wieder in den Fond gegeben werden. Also schnitt ich diesmal das Fleisch vor dem Garen nicht klein, sondern folgte dieses Mal diesem Hinweis. Ebenfalls ist in einigen Rezepten zu finden, dass nicht nur Herz und Niere als Innereien für den Fleischttopf verwendet werden, sondern auch Leber. Also probierte ich dies auch so aus. Bei dieser Zutat musste ich leider von der verwendeten Fleischart abweichen, denn mein Schlachter hatte keine Schweineleber mehr vorrätig. Da ich aber alles schon eingekauft hatte und das Gericht zubereiten wollte, griff ich notgedrungen zu Rinderleber.

Bei den Knödeln habe ich auf frisch zubereitete, eingefrorene Speckknödel zurückgegriffen.

Zutaten für 2 Personen:

- $\frac{1}{2}$ Schweineherz (etwa 125 g)
- 1 Schweineniere (etwa 160 g)
- 120 g Leber
- 125 g Schweinebauch
- 125 g Schweinegulasch
- 1 Zwiebel
- 1 l Bratenfond
- 2 frische Lorbeerblätter
- $\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner
- 50 g Speiselebkuchen
- $\frac{1}{2}$ –1 TL Zucker
- 2–3 EL Weißweinessig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Fertig angerichtet

Zwiebel schälen und längs halbieren. Herz und Niere unter kaltem Wasser abwaschen. Bratenfond in einem großen Topf erhitzen. Herz, Niere, Leber, Schweinebauch und -gulasch hineingeben. Ebenso Zwiebel, Lorbeerblätter und Pimentkörner. Zugedeckt bei geringer Temperatur etwa 1 Stunde köcheln lassen.

Danach den Topf vom Herd nehmen und die Fleischstücke herausheben. Herz von Fett und Sehnen befreien. Niere halbieren und eventuelles Fett entfernen. Schwarze und Knochen beim Schweinebauch wegschneiden. Alle Fleischstücke in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Lorbeerblätter und Pimentkörner aus dem Fond herausnehmen. Lebkuchen in kleine Stücke schneiden und in die Sauce geben. Den Lebkuchen am besten mit einem Kartoffelstampfer oder auch Schneebesen auflösen und in der Sauce verrühren. Mit etwas Zucker und Essig würzen. Fleischstücke wieder hineingeben und alles wieder zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen und abschmecken.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die aufgetauten Knödel in dem nur noch

siedenden Wasser 20 Minuten ziehen lassen.

Knödel auf zwei Teller geben und reichlich von dem Fleisch mit Sauce darüber verteilen.

Rinderlebergeschnetzeltes mit Maultaschen



Geschnetzeltes mit Maultaschen und Sauce

Heute in sehr schnelles Essen. Ein Stück Rinderleber, in Streifen geschnitten, mit Zwiebel und Knoblauch in Butter angebraten und flambiert. Mit ein wenig Sahne ein kleines Sößchen zubereiten. Dazu in Streifen geschnittene, ebenfalls in Butter angebratene Maultaschen. Bei letzteren habe ich auf fertig zubereitete, gekaufte zurückgegriffen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 große Maultaschen (360 g)
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 50 ml Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und Maultaschen in der nur noch siedenden Brühe 20 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Leber in 3–4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Maultaschen aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und in Streifen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Maultaschenstreifen darin einige Minuten kross anbraten. Auf einen Teller geben und warmhalten. Noch etwas Butter in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Leber darin einige Minuten anbraten, so dass die Leber noch rosé ist. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Sahne hinzugeben. Alles etwas verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Lebergeschnetzeltes neben die Maultaschenstreifen geben und von der Sauce darüber verteilen. Leberstücke mit Petersilie garnieren.