

Lebersuppe



Lebersuppe, mit Röstzwiebeln, Sahne und Schnittlauch garniert

Ich habe mit diesem Rezept Neuland betreten. Lebersuppe hatte ich noch nicht zubereitet, geschweige denn ein Rezept darüber gelesen. Aber es schien mir realisierbar. Ich hatte mir nochmals die dunkle, asiatische Hühnerbrühe angesehen. Das erinnerte mich an Linsensuppe. Und diese wiederum an Leber, aus der man doch sicherlich auch eine Suppe zubereiten kann.

Jede Leber braucht Majoran. Denn keine Leberwurst ohne Majoran. Und das ist auch in diesem Rezept für eine Suppe der Fall. Und natürlich viele Zwiebeln. Und viel frisch gemahlenen Pfeffer. Ein wenig abgerundet mit Speck – würzig – und Datteln – süßlich. Rotwein, Balsamicoessig, Teriyaki-Sauce und Soja-Sauce runden die Suppe ab. Der Fond ergibt die Suppenbrühe.

Zutaten für 2 Personen:

- 400–500 g Leber (Rinder-, Kalbs- oder Schweineleber)
- 1 große Schalotte

- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 10–20 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 getrocknete Datteln
- 15–20 frische Majoranzweige
- 1 Schuss trockener Rotwein
- 300 ml Rinderfond
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL Teriyaki-Sauce
- 1 TL dunkle Soja-Sauce
- 2 TL Creme fraîche
- Butter
- 1 große Schalotte
- Mehl
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Sahne
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 70 Min.

Eine Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Viel hoch erhitzbare Pflanzenöl – wie Rapsöl – in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Schalottenscheiben in Mehl wenden. Dann im heißen Öl für 5–6 Minuten schön kross rösten. Herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Leber in kleine Stücke schneiden. Dann die zweite Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso die Chilischote. Den Speck erst in ganz feine Scheiben schneiden und in etwa 5 x 5 mm kleine Würfel schneiden. Ebenso die beiden Datteln. Beim Majoran die Blätter abzupfen und keinesfalls harte Zweige verwenden. Die Blätter aber ganz

lassen.

Die kleingeschnittene Leber alternativ in eine Schüssel, eine tiefe oder eine normale Rührschüssel geben, denn die Leber soll mit einem Pürierstab nicht klein püriert werden zu einer Paste oder einer Mousse, sondern nur ganz kurz und grob ein wenig verkleinert werden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauchzehen, Chilischote und Speck darin kräftig anbraten. Dabei mit einem Pfannenwender die Röststoffe immer kräftig vom Topfboden ablösen. Dann die kleingeschnittenen Datteln hinzugeben. Die verkleinerte Leber hinzugeben und auch sofort den Majoran. Wieder mit dem Pfannenheber öfter prüfen, dass nichts anbrennt, und die Röststoffe am Boden des Topfes ablösen. Die Leber eine Weile anbraten, bis sie Farbe angenommen hat.

Mit dem Rotwein ablöschen. Balsamicoessig, Teriyakisauce-Sauce und Soja-Sauce hinzugeben. Dann den Rinderfond hinzugeben und noch etwas Wasser. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Entgegen dem normale Vorgehen, Innereien wie Leber nicht zu lange zu garen, weil sie sonst trocken werden, kann man diese Suppe durchaus eine Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen, damit sie etwas Geschmack zieht.

Die Leber hat jedoch nach dem Zubereiten einen ganz leicht bitteren Geschmack. Wovon dies bei diesem neu kreierten Rezept kommt, kann ich nicht nachvollziehen. Eventuell vom Kleinschneiden der Leber, dem dann folgenden Kleinpürieren, dem Anbraten oder dem Köcheln über etwa eine Stunde. Das lässt sich in weiteren Zubereitungsversuchen für dieses Rezept vielleicht herausfinden. Jedoch verschafft die Verwendung von Creme fraîche Abhilfe, sie nimmt die Bitterkeit weg und bindet die Suppe.

Die Suppe in zwei tiefen Suppentellern anrichten. Von den Röstzwiebeln darüber geben. Ein wenig mit frischer Sahne

garnieren. Und zum Schluss noch etwas frischen Schnittlauch darauf geben.

Gebratener Nierenzapfen



Gebratenes Nierenzapfensteak mit Salat und Roggenbrötchen, mit Fleischsauce

Viele Leser wird es erstaunen, aber Nierenzapfen – obwohl Innerei – lässt sich auch sehr gut kurzbraten – wie im Rezept zum konfierten Nierenzapfen schon erwähnt. Das liegt am kräftigen Muskelfleisch. Dazu den Nierenzapfen einfach quer zum Strang in steakähnliche Scheiben schneiden. Ich habe jedoch ein längliches Stück mit etwa 300 g Gewicht, das sehr flach ist und sich nicht dazu eignet, quer in Scheiben geschnitten zu werden. Ich teile es nur einmal quer in 2–3 Portionen, die ich anbrate. Gut passen zu dem Nierenzapfen auch noch einige frische Champignons, die man in der Butter

mit anbrät.

Als Beilage bieten sich zwar Bratkartoffeln oder auch ein Gemüse an, aber heute kommen auch einmal die Salatliebhaber auf ihre Kosten. Bei diesem leicht sommerlichen und warmen Wetter gibt es einen mediterranen Salat mit Tomate, Salatgurke, Schalotte, Knoblauch und Fetakäse dazu. Mit einem leichten Senfdressing.

Der gebratene Nierenzapfen ist übrigens einem Rindersteak oder einer -lende fast ebenbürtig. Ihn wirklich als gleichwertig zu bezeichnen, wäre allerdings des Guten zuviel. Aber mit diesem Fleischstück kommt man für kleines Geld zu gutem Steakfleisch – und kann es im Sommer sogar im Ganzen, am besten über Nacht schön marinierter, auf den Grill legen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Nierenzapfen
- 3 Champignons
- Butter
- 1 Tomate
- 1/6 Salatgurke
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Fetakäse
- einige Zweige frische Petersilie
- etwas frischer Schnittlauch
- 2 EL Crema di Balsamico Bianco
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- etwas extra natives Olivenöl zum Sprayen
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ciabatta oder Baguette

Zubereitungszeit: 30 Min.

Die Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Die Tomate kann blanchiert werden, um die Haut und dann auch die Kerne zu entfernen. Sie kann jedoch auch gern im Ganzen verwendet werden. Die Tomate in kleine Stücke schneiden. Das Stück Salatgurke in Scheiben schneiden und dann vierteln. Den Fetakäse in kleine Stücke schneiden. Kräuter kleinwiegen. Alles in einer Schüssel gut vermischen.

Das Salatdressing anrichten, indem man den Weißweinessig und Senf mit etwas Zitronensaft mischt und mit Salz und Pfeffer abschmeckt.

Den Nierenzapfen schon 3-4 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann unter frischem Wasser den Fleischsaft abspülen und in einem frischen Geschirrhandtuch trocken tupfen. Die Champignons in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne anbraten und die Nierenzapfensteaks auf beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten scharf anbraten. Dann in eine feuerfeste Auflaufform geben, den Backofen auf 180° C erhitzen und die Steaks auf mittlerer Ebene ca. 10 Minuten garen. Währenddessen die Champignons in der Pfanne anbraten und salzen und pfeffern.

Das Salatdressing über den Salat geben, gut untermischen und einige Minuten ziehen lassen. Erst dann einige Sprayer Olivenöl darüber geben und ebenfalls untermischen. Mit dem extra nativen Olivenölspray lässt sich die Menge des verwendeten Olivenöls gut abschätzen und schön über den Salat verteilen. Salzen und pfeffern.

Die Nierenzapfensteaks aus dem Backofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Dann auf einem großen Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Der beim Garen im Backofen ausgetretene Fleischsaft mit 1-2 Esslöffeln Butter aus der Pfanne mischen und über das Fleisch geben. Dann die Champignonstreifen darüber geben. Den Salat auf dem Teller

neben den Steaks servieren. Bei meinem Händler hatte ich mit einem Chiabatta oder Baguette heute kein Glück mehr. Aber auch die beiden frischen Roggenbrötchen machen sich gut zu dem Essen. Und mit dem Brot kann man zum Schluss auch noch den ganzen Fleischsaft bzw. die Sauce auftunken und essen.

Konfierter Nierenzapfen mit Gemüse



Konfierter Nierenzapfen mit Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln und Paprika

Nierenzapfen – in Österreich „Herzzapfen“, in Frankreich „Onglet“, in England „Thick Shirt“, in Italien „Lombatello“ und in Bayern als Einlage in der Suppe „Kronfleisch“ genannt – ist ein kräftiger Muskel in der Bauchhöhle des Kalbes oder Rindes, an dem die Nieren hängen – daher die deutsche

Bezeichnung. Er gehört im weitesten Sinn zum Zwerchfell des Tieres, und da er nicht zur Skelettmuskulatur gezählt wird, gilt er als Innerei. Es handelt sich jedoch um Muskelfleisch, das sowohl kurzgebraten wie ein Steak als auch geschmort werden kann. Nierenzapfen wird nicht jeder Schlachter vorrätig haben, meistens muss man ihn vorbestellen.

Bei dem länglichen Nierenzapfen im Ganzen befindet sich in der Mitte ein starkes Bindegewebe, das man auf jeden Fall entfernen sollte. Mein Schlachter hatte dies für mich schon gemacht, so dass ich nur längliche Muskelfleischstücke erhielt. Das Muskelgewebe besteht aus kurzen Muskelfasern, die jedoch nicht längs des Nierenzapfens, sondern quer zu dem (zu entfernen) Bindegewebe hin verlaufen.

Bei dem folgenden Rezept habe ich einmal ausnahmsweise auf ein Rezept einer Kollegin zurückgegriffen, was ich sonst sehr selten mache. Petra aka Cascabel von [Chili und Ciabatta](#) hat dieses Rezept in ihrem Foodblog gepostet. Da ich das erste Mal Nierenzapfen zubereite, mich das Rezept ansprach und ich gern einmal die Methode des Konfierens zum Zubereiten ausprobieren wollte, habe ich mich für dieses Rezept entschieden. Natürlich – wie immer – habe ich das Rezept nicht 1:1 übernommen, sondern etwas abgewandelt, indem ich noch anderes Gemüse hinzugenommen habe. Und mir erschien es auch passend, das Gericht im Öl mit frischen Kräutern mediterran zu würzen.

Konfieren kommt vom französischen Wort „confire“, was soviel wie „einlegen, einkochen“ bedeutet. Es ist ein Kochverfahren, bei dem Fleisch haltbar gemacht wird, indem es in Fett gekocht wird. Aber es dient auch als sanfte Schmormethode zur Zubereitung von Fleisch, das nicht konserviert, sondern sofort verzehrt wird. Da das Konfieren darin besteht, das Fleisch und Gemüse in einem Schmortopf, Bräter oder auch gewöhnlichen Topf vollständig bedeckt mit Öl zu garen, sollte dieser bedacht ausgewählt werden, damit nicht zuviel Öl gebraucht wird.

Eine weitere Neuheit – außer der Zubereitungsart – gibt es bei

diesem Rezept, da ich zur Zeit [Olivenöl-Tester](#) der Firma Bertolli bin. Ich habe gerade jeweils drei Flaschen Olivenöl-Spray Olio di Oliva „Cucina“ und Extra Vergine „Originale“ zum Testen erhalten. Das erstgenannte Spray ist zum Braten und Grillen geeignet, das zweite für Salate, Pasta und Pizza. Gewundert hat mich, dass für das erstere nur eine Mischung aus raffiniertem Olivenöl und nativem Olivenöl verwendet wird, was als Produktbezeichnung nur „Olivenöl“ heißen darf und im Handel nur Kategorie VI darstellt. Aber anscheinend ist dies dem Verwendungszweck geschuldet, da dieses Öl bis 220° C erhitzen ist und sich somit zum Braten und Grillen eignet. Das feinere native Olivenöl extra ist Kategorie I, hat einen viel niedrigeren Erhitzungsgrad und ist deswegen nur für Salate, Pasta und Pizza geeignet.

Für das Konfieren kann ich dieses Olivenöl natürlich nicht verwenden, weil es sich um Olivenöl-Spray handelt und ich zum Auffüllen des Topfes mit dem Nierenzapfen und Gemüse mindestens 500 ml Olivenöl benötige. Aber zum Anbraten des Nierenzapfens und des Gemüses hat sich das Olivenöl-Spray „Cucina“ gut geeignet. Aus etwa 20 cm Abstand eine gute Portion auf den Boden des Topfes sprühen, erhitzen und den Nierenzapfen von beiden Seiten anbraten. Dann den Nierenzapfen herausnehmen und das Gemüse im gleichen Topf anbraten, wozu man einfach nochmals von oben auf das Gemüse sprayt, damit genügend Olivenöl im Topf ist.

Zutaten (für 1 Person):

- 300 g Nierenzapfen (eine Hälfte, also ein länglicher Strang)
- 1 Schalotte
- 1 süße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleiner grüner, türkischer Paprika
- 300 g kleine Kartoffeln
- etwas gespraytes Olivenöl

- 500 ml Olivenöl
- 4 kleine Lorbeerblätter
- 6 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran
- Salz
- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 $\frac{1}{2}$ Stdn.

Schalotte, Zwiebel, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Nur die große, süße Zwiebel halbieren. Beim Paprika den oberen Strunk herausschneiden und ebenfalls halbieren. Den Nierenzapfen salzen und pfeffern. In einen passenden Schmortopf, Bräter oder auch normalen Kochtopf etwas Öl hineinsprayen, erhitzen und den Nierenzapfen für jeweils 1–2 Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Dann den Nierenzapfen herausnehmen. Schalotte, Zwiebel, Knoblauchzehen, Paprika und Kartoffeln im Topf anbraten und dazu nochmals etwas Olivenöl auf das Gemüse im Topf sprühen. Das Gemüse salzen, den Nierenzapfen wieder hineinlegen und mit dem Olivenöl aufgießen, so dass Fleisch und Gemüse bedeckt sind. Lorbeerblätter, Piment, Wacholderbeeren und die frischen Kräuter in das Öl hinzugeben. Bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 2 $\frac{1}{2}$ Stunden köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Nach dem Garen die Kräuter, Lorbeerblätter und Gewürzkörner herausnehmen. Nierenzapfen und Gemüse vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und in einem Nudelsieb das überflüssige Olivenöl abfließen lassen. Das Olivenöl vom Konfieren durch ein Sieb gießen und für weitere Kochrezepte aufbewahren – es handelt sich somit eher um ein wenig durch

Fleisch, Gemüse, Kräuter und Gewürze „aromatisiertes“ Olivenöl.

Vom Zerstampfen des Gemüses wie in Petras Rezept für eine Art Kartoffelstampf oder -brei habe ich Abstand genommen, ebenso wie die zusätzlich zubereiteten Frühlingszwiebeln. Ähnlich wie italienische Antipasti – z.B. Zucchini, Auberginen und Pilze –, die in viel Olivenöl gebraten und in diesem Olivenöl auch konserviert werden, bis sie kalt mit etwas Olivenöl serviert werden, richte ich das konfierte Gemüse einfach im Ganzen neben dem Nierenzapfen an. Den Nierenzapfen der Faser nach in 2 cm große Scheiben schneiden. Er ist nach dem Konfieren butterweich und erinnert etwas an Rinderbrust, Tafelspitz oder auch an Rinderbäckchen, beim letzteren allerdings ohne Flechsen und Gelatine. Nierenzapfen und Gemüse auf einem großen Teller anrichten, nochmals salzen und pfeffern und etwas kleingeschnittenen Schnittlauch darauf verteilen.

Kalbshirn asiatisch



Gebratenes Kalbshirn mit Gemüse in asiatischer Sauce auf Reis

Der Rest des Kalbshirns erfährt eine etwas ungewohnte Zubereitung: asiatisch. Ich kam zu der Überlegung, dass zum Kalbshirn zwar keine dunkle Soja-Sauce passt, denn diese ist zu kräftig und schwer und passt nicht zur leichten Konsistenz des Kalbshirns. Aber eine leichte Teriyaki-Sauce und eventuell auch noch etwas leichte Austern-Sauce passen gut zum leichten Kalbshirn. Mariniert habe ich das Kalbshirn jedoch nicht, wie ich es bei Muskelfleisch des öfteren mache. Denn das Kalbshirn würde von seiner Struktur her zu viel von der Marinade „aufsaugen“.

Das Kalbshirn bereite ich auch nicht klassisch asiatisch im Wok zu, da die feine Konsistenz des Kalbshirn sicherlich kräftiges Pfannenrühren mit frischem Gemüse nicht überstehen und zermatschen würde. Ich bevorzuge hier einmal die Zubereitung in einer normalen Pfanne, in der ich problemlos Kalbshirn und Gemüse mit einem Pfannenheber vom Pfannenboden lösen und einfach umwenden kann, ohne das Kalbshirn zu sehr zu zerkleinern.

Das Kalbshirn hält sich übrigens ohne Probleme etwa zwei Tage im Kühlschrank, ohne zu verderben. Dazu verwendet man einfach einen Trick. Innereien wie auch das Kalbshirn sollen ja vor der Zubereitung mehrmals in frischem, kaltem Wasser gewässert werden. Manche Rezepte empfehlen die Wässerung für 1–2 Stunden im Kühlschrank, andere reden hier von einem halben Tag, also über Nacht, wiederum andere sogar von 24 Stunden. Diese Wässerungszeit kann man also bedingt ein wenig ausweiten, sofern man nur öfters das Wasser wechselt und die Schüssel mit dem jeweils frischen Wasser und Hirn im Kühlschrank aufbewahrt. Auf diese Weise übersteht Kalbshirn, das aufgrund des Wassers vor Luftkontakt abgeschirmt ist, auch zwei Tage gewässert im Kühlschrank. Nur, zu lange sollte man dieses Spiel nicht ausweiten, irgend wann ist es schließlich doch verdorben.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Kalbshirn
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 türkische grüne Paprika
- 1 türkische Pepperoni
- 5–6 Zweige frische Petersilie
- 4 EL [Teriyaki-Sauce](#)
- 2 EL [Austern-Sauce](#)
- 80 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl
- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit mind. 2 Stdn. | Garzeit 25 Min.

Als erstes das Kalbshirn mindestens drei Mal für mindestens eine halbe Stunde in jeweils frischem, kalten Wasser in einer Schüssel im Kühlschrank wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika und Pepperoni ebenfalls grob schneiden. Die Petersilie nicht fein, sondern grob hacken.

Den Basmatireis zubereiten. Dazu zwei Tassen Basmatireis mit pro Tasse Reis drei Tassen Wasser – also insgesamt sechs Tassen – in einen kleinen Topf geben. Kräftig salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und zudeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Parallel dazu Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst das Gemüse kurz anbraten und dann die Kalbshirnstücke hinzugeben. Alles zusammen auf hoher Temperatur 4–5 Minuten bei mehrmaligem Wenden mit dem Pfannenheber braten, so dass die Kalbshirnsteile schön braun und kross werden. Das Kalbshirn-Gemüse-Gemisch hat im gebratenen Zustand etwa das Aussehen einer Rührei-Pfanne. Dann die Petersilie hinzugeben. Mit der Teriyaki-Sauce und der Austern-Sauce würzen. Mit dem Wasser ablöschen, sonst wird die Sauce zu würzig. Leicht aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiden asiatischen Saucen bringen nicht nur eine salzige und eine würzige Komponente mit, sondern auch eine leicht süße.

Den Reis in zwei Schälchen anrichten, vom Kalbshirn-Gemüse-Gemisch dazugeben und leicht mit der Sauce übergießen. Auch beim Essen gilt wie bei der Zubereitung, dass es nicht korrekt asiatisch zugeht. Mit Stäbchen wird sich die sehr weiche Masse der Kalbshirnstückchen nicht richtig aufnehmen lassen können, deswegen kann dieses Essen auch gern mit der Gabel oder dem Löffel gegessen werden.

Paniertes Kalbshirn mit Weiße-Bohnen-Tomaten-Gemüse



Paniertes Kalbshirn mit Gemüse

Vom frischen Kalbshirn vom Vortag hatte ich noch etwas übrig. Ich entschied mich für die panierter Variante, in Butter in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse, bei der die mehlige Konsistenz der weißen Bohnen ein klein wenig dem feinen Geschmack des Kalbshirns entspricht. Achtung, Kinder, die panierter Kalbshirnteile schmecken bis auf die etwas feinere Konsistenz ähnlich wie Chicken Nuggets. Also vor dem Essen immer erst Mama fragen, was sie Euch gerade auftischt. ;-)

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Kalbshirn
- 230 g weiße Bohnen (eingeweicht)

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 Zweige frische Petersilie
- ein Schuss trockener Weißwein
- Crema di Balsamico bianco
- 50 ml Gemüsefond

- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 4 EL Paniermehl
- 1 Zitrone (Saft)

- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Butter

Zubereitungszeit: Einweichzeit 24 Std. | Vorbereitungszeit 2 Std. | Garzeit 3 Std.

Zuerst die weißen Bohnen in einer kleinen Schüssel mit frischem Wasser einen Tag im Kühlschrank einweichen lassen. Die Menge der getrockneten Bohnen entspricht etwa einer guten Handvoll. Dann die eingeweichten Bohnen in einem Topf mit Wasser bei geringer Temperatur 2 $\frac{1}{2}$ Stunden köcheln lassen.

Währenddessen das Kalbshirn gut spülen und bis zu drei Mal für etwa eine halbe Stunde in einer Schüssel mit frischen, kaltem Wasser wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und in grobe Stücke zerteilen.

Die gekochten Bohnen in eine Schüssel geben. Die Tomaten blanchieren, das kann auch im Kochwasser der Bohnen gemacht werden. Die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Die Petersilie ebenfalls

kleinschneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in einem kleinen Topf in Butter glasig dünsten. Die Bohnen hinzugeben und mit anbraten. Dann die Tomatenstückchen. Alles bei geringer Temperatur köcheln lassen, bis es etwas Flüssigkeit gezogen hat. Mit einem Schuss Weißwein und etwas Crema di Balsamico bianco ablöschen und diese einreduzieren lassen. Die Petersilie hinzugeben. Dann noch etwas Gemüsefond. Mit Salz, Pfeffer und Koriander sehr kräftig abschmecken und eventuell noch ein Stück Butter unterziehen. Einige Minuten zugedeckt köcheln lassen, dann warmstellen.

Die Kalbshirnteile salzen und pfeffern. Den Parmesan mit einer Küchenreibe grob reiben. Auf zwei flachen Tellern zum einen das Mehl verteilen als auch den Parmesan mit dem Paniermehl mischen und verteilen. Auf einem dritten Teller die beiden Eier verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbshirnteile einzeln jeweils 2–3 Mal zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Parmesan-Paniermehl-Gemisch wenden und sofort in der Butter anbraten. Jedes Kalbshirnteil bei mittlerer Temperatur für max. 4–5 Minuten auf jeder Seite kross und braun anbraten.

Die panierten Kalbshirnteile auf zwei Tellern anrichten, kräftig mit Zitronensaft beträufeln und das Gemüse dazugeben.

Kalbshirnsuppe



Frische Kalbshirnsuppe, angerichtet mit Muskat, Koriander, Petersilie, Lauchzwiebel, Sahne, einem Eigelb und Parmesan

Bei einer Online-Metzgerei habe ich nun endlich Kalbshirn bekommen. An der Frischfleischtheke meines Discounters war dies nicht zu bekommen, man bekommt dort generell kein Hirn. Sie hatten es weder im Sortiment noch konnten es über einen Lieferanten bestellen. Somit wäre es ein schwieriges Unterfangen geworden, Kalbshirn in Hamburg zu bekommen. Schweinehirn hatte ich schon einmal gegart gegessen. Es ist essbar, aber nicht so weltbewegend, dass ich es wieder kochen oder auch weiterempfehlen würde. Insofern war ich auf das Kalbshirn gespannt. Und, ich musste feststellen, es schmeckt sehr fein in der Suppe.

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Kalbshirn
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 2 Eier
- 500 ml Rinderfond
- ein Schuss trockener Weißwein
- 4 Zweige frische Petersilie
- frisch gemahlener Koriander
- frisch gemahlener Muskat
- ein Spritzer Sahne oder etwas Creme fraiche
- frisch geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Std. | Garzeit 20 Min.



Rohes, gewässertes Kalbshirn

Das Kalbshirn gut spülen und bis zu drei Mal für etwa eine halbe Stunde in einer Schüssel mit frischen, kaltem Wasser wässern. Dann die Häutchen, blutigen Stellen und restlichen

Adern entfernen. Mit einem frischen Geschirrhandtuch abtrocknen und je nach Geschmack gröber oder feiner hacken.

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Von der Lauchzwiebel einige weiße und grüne Streifen zum späteren Garnieren zurückbehalten. 3 Zweige frische Petersilie ebenfalls kleinschneiden. Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl weichdünsten. Etwas Butter untermischen, das Hirn hinzugeben und anbraten. Dann die fein geschnittene Petersilie einstreuen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen.

Parallel dazu den Rinderfond in einem kleinen Topf erhitzen und damit aufgießen. Die Eier trennen und die Eiweiss mit dem Schneebesen untermischen. Alles gut verrühren und 5 Minuten bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kalbshirnuppe in tiefe Suppenteller geben, etwas frisch gehackte Petersilie und die zurückbehaltenen Lauchzwiebelstreifen darüber streuen. Jeweils mit einem kleinen Spritzer Sahne garnieren und mit Koriander und Muskat würzen. Dann in jeden Teller noch ein Eigelb einlegen und zum Schluss ein wenig geriebenen Parmesan darauf verteilen.

Panierte Stierhoden in Curry-Thymian-Butter-Sauce



Panierter Stierhoden mit türkischer Pasta und Sauce

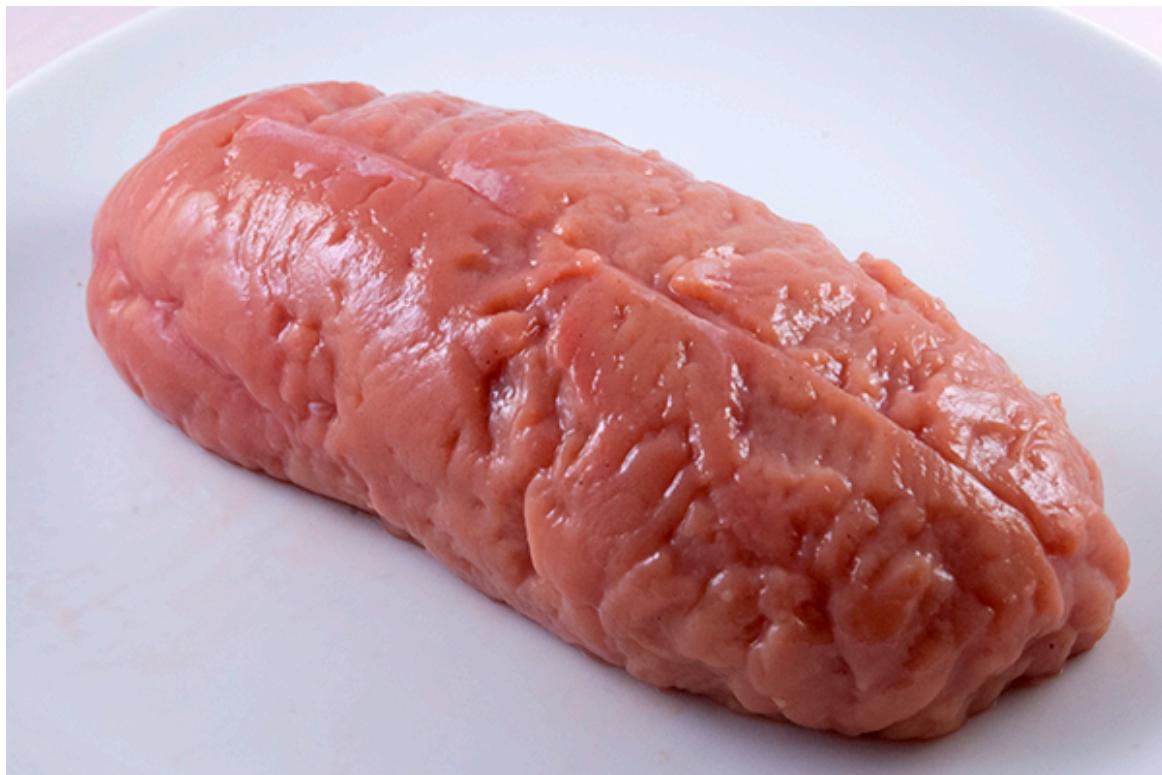
Stierhoden lassen sich auch wie Schnitzel paniert zubereiten. Natürlich in Größe und Umfang geringer. Dazu müssen die Hoden von der äußeren Hodenhaut befreit werden, bevor man sie in Scheiben schneidet. In frischem Zustand ist dies schwierig, weil sie zu weich sind, es bietet sich an, die Hoden für 1 1/2 Stunden im Gefrierschrank anzufrieren. Dann sind die Hoden fester und die Haut lässt sich besser abtrennen. Wie bei allen anderen Zubereitungen von Stierhoden ist es notwendig, die Hoden mehrere Male zu salzen, ziehen zu lassen, dann zu wässern und abzusieben.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Stierhoden à jeweils 250 g
- Mehl
- 1 Ei
- Paniermehl
- Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 100 ml trockener Weißwein
- viel frischer Thymian
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- 1 gehäufter TL Mehl
- 75 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 300 g türkische Sultan Pasta (in der Größe und Form wie Reiskörner)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 $\frac{1}{2}$ Stdn. | Garzeit 30 Min.



Ein ganzer roher Stierhoden, von der äußereren Hodenhaut befreit

Zuerst die Stierhoden von der äußereren Hodenhaut, die mit vielen Adern durchzogen ist, befreien. Dazu frische Hoden entweder anfrieren oder gefrorene Hoden antauen lassen. Ein Schnitt mit einem sehr scharfen Messer der Länge nach auf beiden Seiten, jedoch nicht zu tief in das Drüsengewebe

hinein. Dann die Hodenhaut abziehen. Wenn sie noch sehr fest sitzt, immer stückchenweise mit einem sehr scharfen Messer zwischen Hodenhaut und noch festsitzenden Drüsengewebe schneiden und die Hodenhaut dadurch abschaben oder abziehen.

Die von der Hodenhaut befreiten Hoden quer in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Bis zu drei Mal in einer Schüssel salzen und jeweils eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann jeweils wässern und abgießen. Es sollte kein schleimiger Film mehr im Wasser oder an den Hoden sein.

Die Hodenscheiben klassisch panieren. Dazu mit Salz und Pfeffer würzen, erst auf einem Teller mit Mehl von jeweils beiden Seiten stäuben, auf einem Teller mit verquirltem Ei durch das Ei ziehen und schließlich auf einem Teller mit Paniermehl panieren. Den zweiten und dritten Schritt macht man am besten jeweils zweimal, damit die Panade beim Braten auch an den Hodenscheiben haften bleibt.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die panierten Hodenscheiben von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils für 4–5 Minuten goldbraun braten. Bei den Hoden gilt das Gleiche wie bei Leber und Niere. Zwar lange genug anbraten, bis sie durchgegart sind – oder sie können innen auch noch etwas rose sein – und in diesem Fall auch die Panade schön kross ist. Aber ebenso darauf achten, dass man sie nicht zu lange gart, da sie sonst zu trocken werden. Dann die panierten Hodenscheiben aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel kleinschneiden, die Knoblauchzehen zusammen mit etwas Salz mit der Gabel klein zerdrücken. Das große Stück Butter in die Pfanne hinzugeben und mit der Butter vom Anbraten vermischen. Die Zwiebel und Knoblauchzehen darin leicht goldgelb anbraten. Das Curry hinzugeben und mitanrösten. Kleingewiegten frischen Thymian hinzugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Sofort die Röstspuren am Boden der Pfanne mit dem Kochlöffel abschaben und in der Sauce vermischen. Alles ein wenig einreduzieren

lassen und ganz dezent mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce zu kräftig, mit 50–100 ml Wasser verdünnen. Dann mit etwas Mehl eindicken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die türkische Pasta nach Anleitung zubereiten. Sie sollte aufgrund ihrer geringen Größe etwa 7–8 Minuten brauchen.

Die panierten Hodenscheiben auf zwei Tellern anrichten, die türkische Pasta daneben geben und von der Sauce nur über die Pasta geben, damit die Hodenscheiben ihre Knusprigkeit behalten. Die panierten Hodenscheiben noch mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die türkische Pasta hat mich nicht überzeugt. Warum überhaupt türkische Pasta? Italienische Tortiglioni oder Penne Rigate hätten besser gepasst. Die türkische Pasta verklumpt sehr schnell und ist eigentlich nur als Suppeneinlage geeignet. Oder wenn man sie als Beilage mit Reis mischt oder mit ihm zusammen gart.

Gebratene Stierhoden in Paprika-Cognac-Sahne-Sauce



Hodenstücke in schmackhafter Sauce mit Bratkartoffeln

Männer, an den Herd oder den Grill! Es gibt Stierhoden! Zunächst die Euphemismen: Stierhoden sind die Hoden des männlichen Rindes. Sie sollen potenzfördernde Wirkung haben, da sie als Keimdrüsen nicht nur die Samenzellen produzieren, sondern auch das männliche Hormon Testosteron. Aber leider weit gefehlt mit der potenzsteigernden Wirkung, denn die geringe Menge an Testosteron in den Stierhoden wird beim Garen der Hoden verkocht. Nada, leider nichts mehr davon da!

In manchen Regionen werden Hoden auch heute noch als Delikatesse gegessen. Und in vielen Ländern werden sie üblicherweise nur von Männern gegessen. „Das Essen von Stierhoden kann interpretiert werden als der männliche Versuch, sich die Kräfte des Stiers anzueignen. Ein Festival, das dies zelebriert als *raison d'être*, wird im Umkehrschluss zu einer Zelebrierung von Männlichkeit.“ ([http://de.wikipedia.org/wiki/Hoden_\(Lebensmittel\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Hoden_(Lebensmittel)))

Hoden zählen zu den Innereien und sind essbar. In Mitteleuropa ist ihre Verwendung in der Küche heute unüblich, war früher jedoch relativ verbreitet. In Deutschland war die Zubereitung

von Hoden bis 1986 verboten, da sie aus hygienischen Gründen nur als Schlachtabfall galten. Sie sind jedoch seitdem gemäß der Fleisch-Hygiene-Verordnung wieder zum Verzehr zugelassen. Die Hoden müssen aber nach dem Schlachten des Stiers von einem Tierarzt geprüft und für den Verzehr freigegeben werden. Hoden spielen für den menschlichen Verzehr heutzutage aber kaum mehr eine Rolle.

Hoden sind Drüsengewebe wie Leber und Niere und somit weicher als Muskelfleisch. Bei der Zubereitung ist es unbedingt notwendig, die Hoden – möglichst schon kleingeschnitten – bis zu drei Male gut zu salzen und dann jeweils eine Stunde in einer Schüssel ziehen zu lassen. Das zieht die überschüssige Flüssigkeit aus dem Drüsengewebe. Dann gut wässern, absieben und den Vorgang wiederholen. Wenn nach dem dritten Mal kein schleimiger Film mehr an den Hoden ist, können sie zubereitet werden.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Stierhoden
- 1 Zwiebel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL getrockneter Oregano
- trockener Weißwein
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- $\frac{1}{4}$ Liter Rinderfond
- 100–200 ml Cognac oder Weinbrand (mind. 37 %)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 1 EL Mehl
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz

- Pfeffer
- Butter
- Rapsöl
- 10 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 $\frac{1}{2}$ Std. | Garzeit 1 Std.



Rohe Stierhoden

Zuerst die Stierhoden zubereiten und sie dazu von der äußeren Hodenhaut, die mit vielen Adern durchzogen ist, befreien. Die Hoden mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden, aber nicht zu tief in das Drüsengewebe hinein. Dann die Hodenhaut abziehen. Bei frischen oder vollständig aufgetauten Hoden kann dies schwierig sein, weil die Hodenhaut sehr fest ist und auch sehr fest am Hoden sitzt. Dabei kann das Drüsengewebe leicht ein wenig einreißen, was für die Verwendung für gegrillte oder panierte Hoden nicht sehr förderlich ist. Dies geht einfacher, wenn die Hoden vorher etwas angefroren werden, oder bei gefrorenen Hoden, wenn sie angetaut sind.



Enthäutete, zerteilte und gewässerte Stierhoden

Dann die Hoden in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese vierteln. Schließlich wie oben erwähnt drei Mal nacheinander salzen, ziehen lassen, wässern und absieben.

Währenddessen die Zwiebel schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das süße und scharfe Paprikapulver darüber geben und mitanbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und den Balsamicoessig dazugeben. Alles ein wenig reduzieren lassen. Dann das Oregano und den Rinderfond dazugeben, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Die mehrfach gesalzenen und gewässerten Hodenstücke in einem frischen Geschirrtuch trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hodenstücke darin kurz anbraten. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Alles, was in der Nähe der Pfanne steht und platzen, anbrennen oder verschmoren kann, vorher wegräumen. Der Cognac hört auf zu brennen, wenn der gesamte Alkohol verbrannt ist. Dann die Zwiebel-Sauce und den Knoblauch hinzugeben. Bei geringer Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten

schmoren.

Währenddessen die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dann abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl braten. Ich verwende gern Biokartoffeln mit Schale, die ich auch bei den Bratkartoffeln mitverwende. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

Die Sahne mit etwas Mehl in einer Schüssel mit dem Rührbesen verquirlen, zu den geschmorten Hodenstücken dazu geben und aufkochen lassen. Ist die Sauce zu würzig, etwas Wasser hinzugeben, oder eventuell zum Abmildern auch noch etwas Sahne. Wenn die Konsistenz der Sauce zu dünn ist, mit etwas Mehl andicken. Ansonsten die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die warmgestellten Bratkartoffeln auf zwei großen Tellern anrichten und von den Hodenstücken mit Sauce dazugeben.

Leber asiatisch



Leber asiatisch mit Basmatireis und mit Pinienkernen garniert

Wenn ich jetzt schon dabei bin, dann schicke ich ein weiteres Cinapfannengericht hinterher. Die Leber wird kleingeschnitten nur kurz im Wok gebraten, damit sie nicht zu trocken wird. Die Schwarze Bohnen-Sauce zusammen mit der Austern-Sauce und etwas Font ergeben zusammen eine äußerst aromatische Sauce. Diesmal aber auf Basmatireis.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Schweineleber
- 2 Zwiebeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ rote, türkische Peperoni
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- [1 EL Schwarze Bohnen-Sauce](#) (Black Bean Garlic Sauce)
- [3 EL Austern-Sauce](#)
- 100 ml Gemüsefond

- Sesamöl
- 2 Tassen Basmatireis
- Pinienkerne

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zuerst den Basmatireis aufsetzen. Dazu pro Person eine Tasse Reis und drei Tassen Wasser – also in diesem Fall zwei Tassen Basmatireis und sechs Tassen Wasser – in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Danach vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Minuten nur noch ziehen lassen. Warm stellen.

Zwiebeln, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden. Die halbe Wurzel in feine Stifte schneiden. Die Peperoni in dünne Streifen schneiden. Die Leber längs in Scheiben schneiden, dann in Streifen und schließlich in Würfel.

Sesamöl im Wok erhitzen. Das Gemüse 2–3 Minuten darin garen und pfannenrühren. Die Leber hinzugeben und nur 2 Minuten unter Rühren anbraten, da sie sonst zu trocken wird. Mit den beiden Saucen und dem Fond ablöschen. Danach noch ganz kurz köcheln lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer ist aufgrund der würzigen Saucen nicht notwendig.

Sofort mit dem Reis in Schälchen servieren. Mit etwas kleingehackten Pinienkernen garnieren.

Herz mit gebratenen Nudeln

asiatisch



Herz mit gebratenen Nudeln im Schälchen serviert

Endlich mal wieder eine Chinapfanne. Und Herz ganz anders zubereitet als gebraten oder Ragout. Die Toban-Djan-Sauce ergibt zusammen mit der Teriyaki-Sauce, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, eine schmackhafte asiatische Sauce mit einer leichten Hintergrund-Schärfe. Und italienische Pasta eignet sich nun auch einmal für ein asiatisches Gericht.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Schweineherz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, türkische Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g frische Tagliatelle (alternativ Chinanudeln)
- 3 $\frac{1}{2}$ TL [Toban Djan](#) (Chili-Bohnen-Sauce)
- 4 TL [Teriyaki-Sauce](#)
- 200 ml Gemüsefond

- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl
- einige Pinienkerne

Zubereitungszeit: 20 Min.

Die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten und zur Seite stellen.



Das rohe, kleingeschnittene Herz

Das Herz von dunklem (geronnenem) Blut und den wenigen Fettstellen befreien. In dünne Scheiben und dann in kleinere Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln und Knoblauch schälen. Das ganze Gemüse in kleinere, grobe Stücke schneiden.



Herz, Gemüse und Nudeln im Wok

Sesamöl in einem Wok erhitzen. Herzwürfel und Gemüse einige Minuten darin anbraten und pfannenrühren. Die Nudeln dazugeben und auch einige Minuten bei Rühren anbraten. Die asiatischen Saucen und den Fond dazugeben. Alles ein wenig unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Herz mit gebratenen Nudeln und Sauce in zwei Schälchen geben und mit einigen kleingeschnittenen Pinienkernen drapieren. Mit Stäbchen essen.

Lebergeschnetzeltes in Rahm-Sauce auf Chinanudeln



Lebergeschnetzeltes in Rahm-Sauce auf Chinanudeln, mit Röstzwiebeln garniert

Vom Vortag war noch Leber übrig. Diese lässt sich gut für eine Person als Geschnetzeltes zubereiten. Mit einer schönen Rahm-Sauce. Und chinesischen Nudeln. Die Rahm-Sauce auf alle Fälle als erstes zubereiten, denn sie wird am längsten brauchen. Das Lebergeschnetzelte darf nur kurz angebraten werden und dann in der fertigen Sauce kurz noch köcheln, sonst wird die Leber zu hart und trocken.

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Schweineleber
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 ml Sahne
- 1 TL Teriyaki-Sauce
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- bei Bedarf: $\frac{1}{4}$ TL Ras el Hanout
- 50–100 ml Wasser

- 4–5 Zweige frischer Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- Butter
- 150 g chinesische Nudeln
- Röstzwiebeln (vom [Gericht](#) vom Vortag)

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten, bis das Gemüse etwas braun geworden ist. Mit der Sahne ablöschen. Teriyaki-Sauce und Worcestershire-Sauce hinzugeben. Wer es gern – neben der japanischen Teriyaki-Sauce und der englischen Worcestershire-Sauce – etwas arabisch haben möchte, gibt noch etwas Ras el Hanout hinzu. Mit etwas Wasser verdünnen, da die Sahnesauce sonst zu sehr eindickt. Den kleingewiegt Majoran hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein klein wenig bei geringer Temperatur köcheln lassen. Warm stellen.

Leber in Scheiben schneiden und dann in etwa 5 cm lange Streifen. Salzen und pfeffern. Dann auf einem mit Mehl bestäubtem Teller darin wälzen.

Die Chinanudeln nach Anleitung zubereiten. Sie brauchen im kochenden Wasser meistens nicht mehr als 3–5 Minuten.



In Mehl gewendete Leberstreifen in der Pfanne

Die Leberstreifen in einer Pfanne in Butter nur 1 Minute kross anbraten. Währenddessen die Rahmsauce wieder erhitzen und die angebratenen Leberstreifen hineingeben. Darin nochmals 1 Minute garen.

Gleichzeitig die halbe Röstzwiebelportion vom Vortag erhitzen.



Ups, da habe ich doch tatsächlich zuerst die Röstzwiebeln vergessen

Die Chinanudeln in einem großen Nudelteller anrichten, die Leberstreifen und die Sauce darüber geben und nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Röstzwiebeln darauf geben und mit etwas Majoran dekorieren.

Gebratene Leber in Rotwein-Sauce mit Röstzwiebeln und gebratenen Semmelknödelscheiben



Leber mit Röstzwiebeln, Semmelknödelscheiben und Rotweinsößchen serviert

Als erstes bereitet man die Semmelknödel zu. Die Zutatenmenge in diesem Rezept ist natürlich viel zu hoch, aber die frische Semmelknödelzubereitung hat den Vorteil, dass man die Semmelknödel in Gefrierbeuteln einfrieren kann. Sie lassen sich einzeln entnehmen, dann sogar noch tiefgefroren in siedendes Wasser geben und nach 20–30 Minuten sind die Knödel aufgetaut, heiß und können serviert werden. Daher ergibt diese Zutatenmenge etwa 14–15 Knödel. Zwei werden für das Gericht benötigt, den Rest kann man für kommende Rezepte einfrieren. Wenn die Zutatenmenge dennoch zu hoch ist, dann eben nur 1/4 der Zutaten verwenden und 2–3 Semmelknödel zubereiten.

Man muss für das Gericht vermutlich mehrgleisig fahren und 2–3 Pfannen verwenden. Eine kleine Pfanne wird für die Röstzwiebeln benötigt, die dann warm gestellt werden müssen. Die Semmelknödelscheiben werden in einer größeren Pfanne angebraten und dann ebenfalls warm gestellt. Zum Schluss werden die Leberscheiben angebraten, herausgenommen und warm gestellt. Ganz zum Schluss noch die Röststoffe der angebratenen Leber ablöschen und ein kleines Sößchen daraus

zubereiten. Die Leber wird so was von zart und fein, ein Genuss.

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Schweineleber
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- ein Schuss trockener Rotwein
- Crema di Balsamico
- bei Bedarf: Gemüsefond

Zutaten für die Semmelknödel (14–15 Knödel):

- 1 vertrocknetes Chiabatta oder 6 vertrocknete Schrippen
- 1/2 l Milch
- 4 kleine Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 6–8 Eier
- bei Bedarf: Paniermehl
- viele frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)
- Pfeffer
- Muskat
- Butter

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

Semmelknödel:

Das Chiabatta oder die Schrippen in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Milch übergießen und die Semmelbrösel kräftig hineindrücken. Etwa eine halbe Stunde

ziehen lassen. Die Semmelknödel sollten die Milch vollständig aufnehmen. Ansonsten die Semmelbrösel später vor der weiteren Verarbeitung ausdrücken.



Semmelknödelmasse

Währenddessen die Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. In Butter in einer kleinen Pfanne anbraten, bis alles etwas gebräunt ist. Das Gemüse, die kleingewiegten Kräuter, die Eier und das Salz zu den eingeweichten und eventuell ausgedrückten Semmelbrösel hinzugeben. Kräftig mit Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen. Alles gut mit der Hand vermengen.

Ich hatte schon 1–2 Mal die Erfahrung gemacht, dass die Semmelknödel, obwohl ich sie nach Rezept zubereitet hatte, beim Einlegen in das siedende Wasser nicht gebunden bleiben, sondern ich die vorherige Knödelmasse im Wasser hatte. Da die Eier das Einzige sind, die die Masse binden, gebe ich meistens gern etwas mehr Eier hinzu, denn lieber fertige Knödel als aufgelöste Knödelmasse. Und wenn die Knödelmasse zu weich und flüssig sein sollte, einfach 200–300 g Paniermehl hinzugeben, alles gut vermengen und einige Zeit ziehen und quellen lassen.



Semmelknödel im siedenden Wasser

Einen sehr großen Topf oder auch Bräter mit Wasser aufsetzen, das Wasser zum Kochen bringen und dann die Herdplatte ausschalten. Aus der Knödelmasse Knödel formen und mit einem Schaumlöffel vorsichtig in das nicht mehr kochende, sondern nur noch siedende Wasser legen. 20–30 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. 2–3 Knödel für das Gericht zur Seite legen, die anderen wie erwähnt in 1–2 Gefrierbeuteln einfrieren.



Gegarte Semmelknödel

Röstzwiebeln:

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem Teller mit Mehl wälzen und mehrmals wenden. Eventuell auch mit Mehl überstäuben. In Butter in einer kleinen Pfanne schön kross und braun anbraten. Warm stellen.



Röstzwiebel

Gebratene Semmelknödelscheiben:

2–3 Semmelknödel in Scheiben scheiden und in einer großen Pfanne mit Butter von beiden Seiten kross anbraten. Warm stellen. Vor dem Servieren nochmals salzen.



Angebratene Semmelknödelscheiben

Leber:

Leber in zwei gleichdicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. In einem Teller mit Mehl wälzen. In einer Pfanne mit Butter auf beiden Seiten nur jeweils 1 1/2–2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Auf keinen Fall zu lange braten, da die Leberscheiben sonst zu hart und trocken werden. Die Leberscheiben dürfen innen gern noch etwas rosé sein. Herausnehmen und warmstellen.



Leber roh



Leber in Scheiben

Sößchen:

Die Röststoffe der Leber mit einem großen Schuss trockenem Rotwein und ein wenig Crema di Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell noch ein wenig Gemüsefond

hinzugeben. Leicht köcheln lassen. Abschmecken.

Servieren:

Die gebratenen Semmelknödelscheiben auf einem Teller anrichten. Die Leberscheiben daneben legen. Zuerst nur über die beiden Leberscheiben etwa 2–3 Esslöffel des Rotweinsößchens geben und dann auf die Leberscheiben die Röstzwiebeln verteilen. Auf keinen Fall die Sauce über die Semmelknödel oder sogar die Röstzwiebeln geben, da sie sonst nicht mehr kross sind und ihre Knusprigkeit verlieren.

Herzragout



Herzragout auf Maccheroni, mit Parmesan und Schnittlauch garniert

Das Herz ist ein Muskel und somit Muskelfleisch wie auch Filet- oder Rumpsteak. Nur ist das Muskelfleisch sehr viel kräftiger und fester, weil das Herz ja ein Leben lang tätig

ist. Es lässt sich somit hervorragend für ein Ragout verwenden.



Schweineherz mit Gemüse in der reduzierten Sauce

Es gibt zwei Prinzipien für ein Ragout oder Gulasch, die man beachten sollte. Erstens sollte man ein Ragout sehr lange bei geringer Temperatur köcheln. Mindestens 2–3 Stunde. Je länger man es köchelt, je zarter wird das Fleisch und desto besser binden sich die Aromen der Sauce zusammen. Und zweitens gibt man nicht einfach die flüssigen Zutaten für die Sauce hinzu, würzt alles und denkt nun, man erhält dann eine gute Sauce. Nein, das ist nicht der Fall. Das Prinzip, das auch in der professionellen Küche angewandt wird, heißt hier: Ablöschen, reduzieren, ablöschen, reduzieren usw. Dann erhält man eine gute Sauce.

Das Gericht wird mit Schweineherz zubereitet, aber man kann natürlich genausogut Rinder-, Kalbs- oder Lammherz verwenden.

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Schweineherz

- $\frac{1}{2}$ große Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Madeira
- 100 ml Portwein
- 350 ml Gemüsefond
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 300 g Maccheroni
- frischer Parmesan
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 3 StdN.



Das rohe Stück Schweineherz – die Farben sind durch den verwendeten Blitz bei der Aufnahme leicht ins Lila verfälscht

Das Herz von den festen Sehnen befreien. Das wenige Fett, das

das Herz hat, kann man mitgaren, wenn man es wegschneidet, würde das Fleisch ein wegen zerfleddern. Das Herz in grobe Würfel schneiden. Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen schälen und in dünne, längliche Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und alles darin zusammen anbraten. Bei zugedecktem Topf und geringer Temperatur köcheln lassen, damit es etwas Flüssigkeit zieht, aber auch immer wieder umrühren, dass nichts anbrennt.



Gewürfeltes Schweineherz

Dann erfolgt das erste Ablöschen und Reduzieren: Den Madeira hinzugeben und ohne Deckel bei geringer Hitze etwa 45 Minuten reduzieren lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit im Topf ist. Zweites Ablöschen und Reduzieren: Mit dem Portwein ebenso verfahren. Das dauert ebenfalls nochmal 45 Minuten. Dann den Gemüsefond, die Sojasauce und die Lorbeerblätter hinzugeben und eine Stunde reduzieren. Das Ganze ergibt herrlich weiches Herzragout und eine herrliche Sauce, die nur noch wenig mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden muss.

Rechtzeitig vor Ende der Garzeit die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Die beiden Lorbeerblätter vor dem Servieren aus der Sauce herausnehmen. Die Maccheroni in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, das Herzragout darüber geben, eventuell noch ein wenig frisch gemahlenes Salz und Pfeffer und dann mit geraspeltem Parmesan und kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Kuheuter in Weissweinsauce mit Salzkartoffeln



Kuheuter in Weissweinsauce auf Salzkartoffeln mit Schnittlauch garniert

Kuheuter kann man nicht nur gegart und dann paniert wie ein Schnitzel zubereiten. Man kann es auch einfach nur gegart und in Scheiben geschnitten mit Salzkartoffeln in einer Weissweinsauce zubereiten. In Franken nennt sich das

Fränkisches Schnickerli und ist dort eine lokale Spezialität.

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Kuheuter

alternativ:

- Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Blätter frischer Lorbeer
- 3–4 Zweige frischer Liebstöckl
- 2 Nelken
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimetkörner

oder:

- 1,5 l frischen Gemüsefond
- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 300 ml trockener Weisswein
- $\frac{1}{2}$ Brühwürfel
- 6 große Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Einweichzeit: ca. 2–3 Std. |
Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 30 Min.

Wie manche andere Innereien muss Kuheuter zunächst für einige Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewässert werden.

Danach das Kuheuter im Ganzen entweder alternativ in einem großen Topf mit 2–3 l Wasser mit Suppengemüse, einer mit Nelken gespickten Zwiebel, mit frischem Lorbeer und Liebstöckl und Wacholderbeeren und Pimet für 2–3 Stunden kochen.

Oder frischen Gemüsefond verwenden, ihn in einen großen Topf geben und erhitzen. Das Kuheuter etwa 2–3 Stunden bei geringer Hitze im zugedecktem Topf köcheln.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, aufsetzen und garen. Dann aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit etwas Gemüsefond aufgießen. Den Weißwein und dann den halben Brühwürfel zum Würzen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell die Sauce etwas reduzieren lassen.

Das Kuheuter in Scheiben schneiden und auf zwei großen Tellern anrichten. Dazu in Scheiben oder Stücke geschnittene Salzkartoffeln geben. Beides großzügig mit der Weissweinsauce übergießen. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Kalbslungenragout in einer Rotwein-Tomaten-Sauce auf Papardelle



Kalbslungenragout in dunkler, roter Sauce auf frischer Papardelle

Bei meiner Recherche nach Rezepten für Kalblungenragout fand ich im Internet und auch auf Foodblogs von Kollegen immer nur Rezepte mit einer weißen, saueren Weißwein-Sauce, aber nirgendwo ein Rezept mit einer dunklen, roten Sauce. Obwohl die Kalbslunge ein dunkelrotes Fleisch hat. Also entschied ich, die zweite Portion des Kalblungenragouts mit einer solchen Sauce zuzubereiten und sie zu kreieren. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Kalbslunge, 500 g, gegart in einem Gemüsesud
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- Olivenöl
- Portwein
- Madeira

- trockener Sherry
- 300 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten, 240 g
- 1 EL Crema di Balsamico
- viel frischer Salbei
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Thymian
- 2 Zweige frischer Majoran
- $\frac{1}{2}$ halber Bund frische Petersilie
- $\frac{1}{4}$ Schale einer unbehandelten Zitrone
- frischer Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 250 g frische Papardelle

Zubereitungszeit: 1 $\frac{1}{2}$ Stdn.

Schälen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen und schneiden sie, die Lauchzwiebeln und die Chilischote klein. Anstelle von Olivenöl können Sie auch ein spezielles gewürztes Öl nehmen, ich habe Fett von meinem Rezept, mit Kalbsknochen einen braunen Bratenfond herzustellen, verwendet, es ist gewürzt und rötlich. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf. Braten Sie das Gemüse an.

Löschen Sie nun in drei Durchgängen nacheinander mit jeweils (!) einem sehr großen Schuss Portwein, Madeira und Sherry ab und reduzieren alles, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Dann löschen Sie mit dem Rotwein ab, geben den Gemüsefond, die Tomaten mit Sauce und den Rotweinessig hinzu. Zerkleinern Sie jetzt schon die Tomaten mit der Gabel in kleine Stücke.

Zerkleinern Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser und geben sie in die Sauce hinzu. Die $\frac{1}{4}$ Zitronenschale schneiden

sie längs in dünne Streifen und dann in kleine Stücke und geben sie auch hinzu. Salzen und pfeffern Sie die Sauce. Lassen Sie die Sauce 1 Stunde bei geringer Hitze ohne Deckel auf dem Topf köcheln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit pürieren Sie die Sauce mit einem Pürierstab ein wenig, jedoch nicht zu fein. Schneiden Sie dann die Kalbslunge in dünne Streifen und dann kleine Stücke, geben sie in die Sauce hinzu und lassen sie noch 20 Minuten mitköcheln. Gleichzeitig bereiten Sie die frische Papardelle nach Anleitung zu. Vor dem Servieren schmecken Sie das Kalbslungenragout mit Salz und Pfeffer ab.

Richten Sie die Papardelle auf großen Tellern an, geben Sie von dem Kalbslungenragout und viel von der Sauce darauf und garnieren es mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Kalbslungenragout in Weißwein-Essig-Sahne-Sauce auf Semmelknödeln



Kalbslungenragout mit Semmelknödeln

Kalbslungenragout oder -gulasch ist unter vielen verschiedenen Begriffen bekannt, weil es auch verstärkt im österreichischen Raum zubereitet wird, und zwar unter Lüngerl, Beuscherl oder auch Haschee (dann eventuell sogar durch den Fleischwolf gedreht). Diese Zubereitung ist mit einer hellen, sauren Weißwein-Sahne-Sauce mit Kapern. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Kalbslunge, ca. 500 g
- viel Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Karotten, Meerrettich usw.)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 4 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Kapern
- Mehl
- Butter
- $\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsesud
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- $\frac{1}{2}$ Becher süße Sahne
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL scharfer Senf
- 4–5 Zweige frische Petersilie
- 3 Zweige frischer Majoran
- 3 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 6 Semmelknödel

Vorbereitungszeit: ca. 2 1/2 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 Std.



Viel Suppengrün

Waschen Sie die Kalbslunge unter fließendem Wasser. Schneiden Sie das Suppengemüse in kleine Stücke. Spicken Sie die beiden Zwiebeln mit den Nelken. Geben Sie alles in einen großen Topf und dann die Gewürze dazu. Füllen Sie alles mit 1–1,5 l Wasser auf, bis alles bedeckt ist.



Ein frischer Kalbs-Lungenflügel

Nehmen Sie einen sehr großen Topf, denn zum einen wird die Lunge sicherlich in dem Topf ganz oben schwimmen, weil es aufgrund seiner Funktion im Körper ein sehr luftiges und leichtes Gewebe ist. Zum anderen dehnt sich die Lunge beim Garen aus und nimmt dann mehr Platz im Topf ein. Lassen Sie die Kalbslunge 2 Stunden im Gemüsesud bei geringer Hitze köcheln.



Gekochte Kalbslunge

Nehmen Sie die Kalbslunge heraus und lassen sie abkühlen. Den Gemüsesud können Sie noch für Saucen oder Suppen verwenden und portionsweise einfrieren, nachdem Sie das Gemüse und die Gewürze herausgesiebt haben. Schneiden Sie die Kalbszunge in 3–4 cm lange und 1 cm breite Streifen.

Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Zerkleinern Sie Petersilie, Majoran und Thymian mit einem Wiegemesser. Erhitzen Sie Butter in einem Topf und braten die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin an. Wenn sie ein wenig gebräunt sind, geben Sie etwas Mehl hinzu, um eine Mehlschwitze zu machen. Geben Sie die Kapern hinzu und das Essigwasser, in dem die Kapern eingelegt waren. Löschen Sie mit dem Weißwein ab. Dann geben Sie entweder 500 ml von dem Gemüsesud, in dem Sie die Kalbslunge gekocht haben, hinzu oder einen anderen frischen Gemüsesud. Lösen Sie dabei die Röststoffe vom Boden des Topfes. Geben Sie noch die Sahne und den Balsamicoessig hinzu. Dann den Senf und den Zitronensaft. Fügen Sie die Kräuter hinzu und schmecken mit Salz und Pfeffer ab.

Wenn die Sauce zu dünnflüssig ist, geben Sie mit einem Rührbesen noch etwas Mehl hinzu, um sie einzudicken. Dann geben Sie die kleingeschnittene Lunge hinzu und köcheln alles noch 20 Minuten, um die Aromen zu binden. Während dieser Zeit bereiten Sie die Semmelknödel zu.

Bereiten Sie jeweils 3 Semmelknödel auf einem Teller zu, übergießen sie mit dem Kalbslungenragout und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.