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:

- ½ Kalbslunge, ca. 500 g
- viel Suppengrün (Knollensellerie, Lauch, Karotten, Meerrettich usw.)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

- ½ Bund Petersilie
- 4 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Kapern
- Mehl
- Butter

- ¼ l trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsesud
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- ½ 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.

Frittiertes Kuheuterfleisch mit Pommes frites



Frittierte Kuheuterfleischscheiben mit Pommes frites

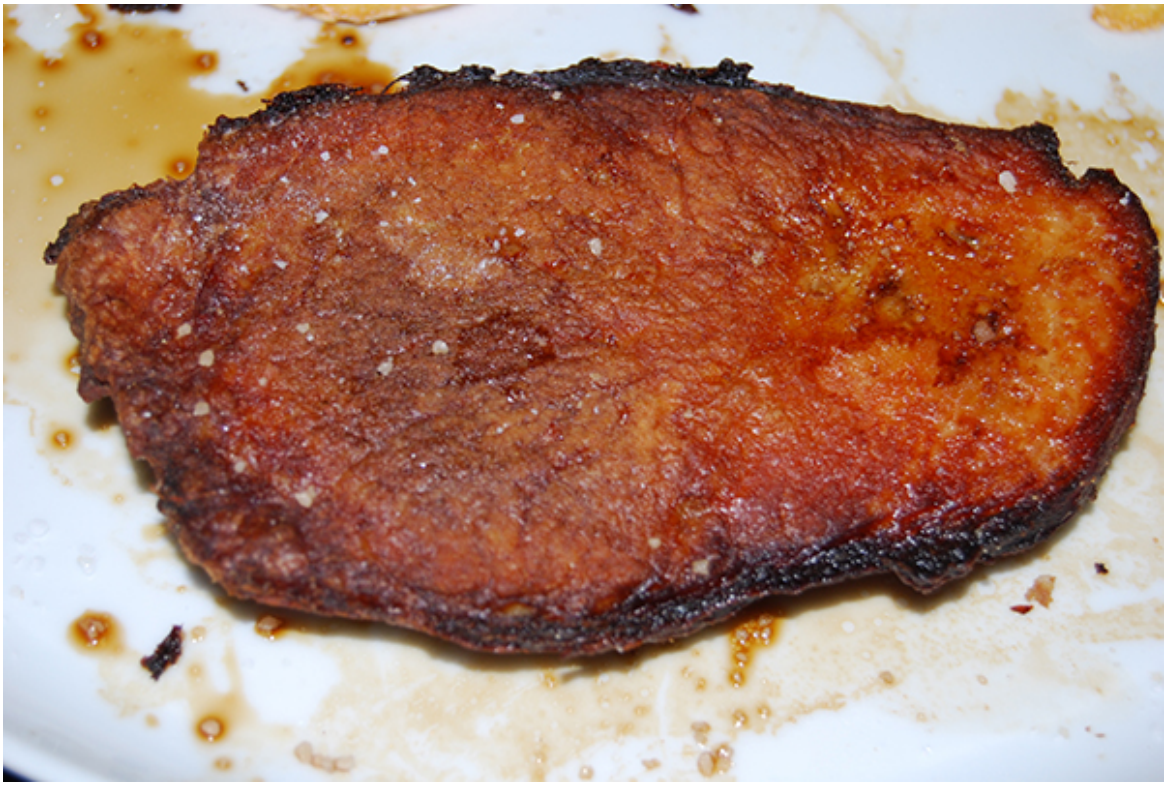
Kuheuterfleisch kann man auch frittieren. Man schneidet das zuvor gekochte Fleisch in Scheiben, erhitzt die Friteuse auf ca. 185 °C und frititert das Fleisch darin sehr kross. Dann nimmt man es heraus, stellt es warm und da die Friteuse ja sowieso schon angeschaltet ist, gibt man noch eine halbe Tüte tiefgefrorene Pommes frites in die Friteuse, damit man gleich eine Beilage hat. Die Pommes nach dem Frittieren kräftig salzen. Die warmgestellten, frittierten Kuheuterstücke würzt man noch etwas mit einer hellen Sojasauce, um mehr Geschmack hinzuzufügen. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Kuheuter, zuvor schon im Gemüsesud gekocht
- 300–400 g Pommes frites
- Helle Sojasauce
- Salz

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die Zubereitung ist oben schon beschrieben. ;–)



Na, sieht diese frittierte Kuheuterfleischscheibe nicht schon (fast) wie ein angebratenes Rumpsteak aus?

Paniertes Kuheuterschnitzel mit Salzkartoffeln und Meerrettichsauce

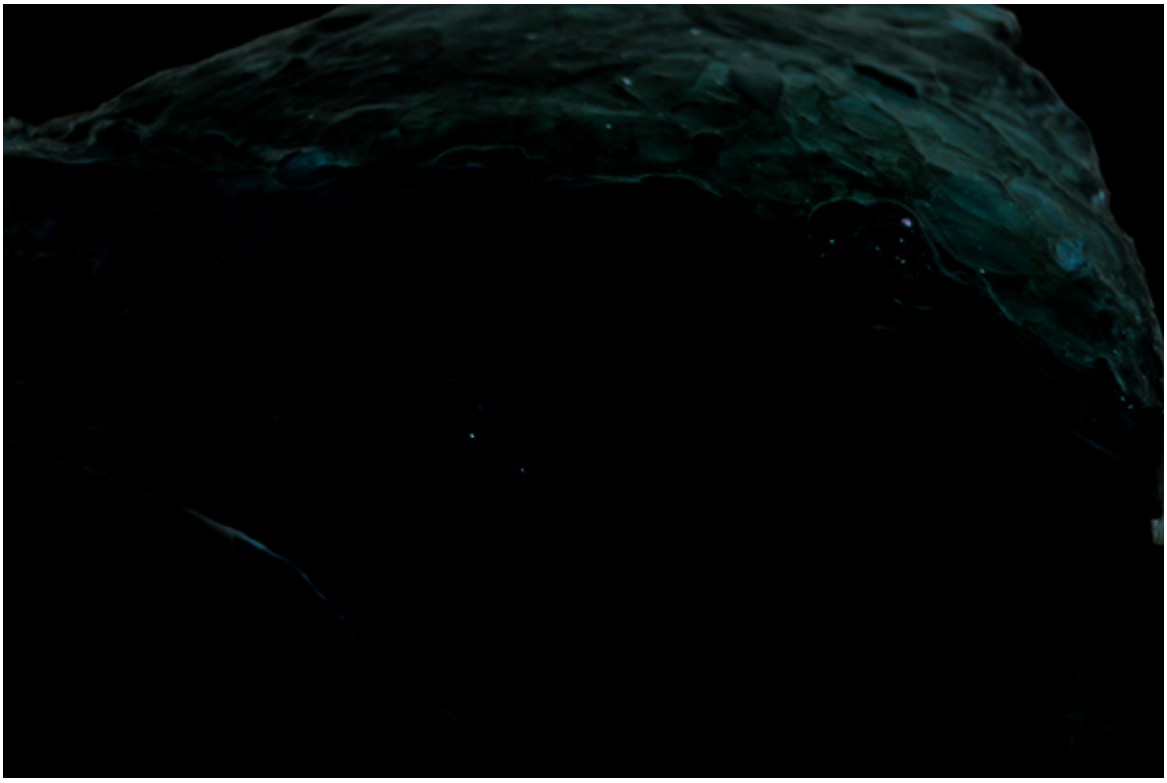


Panierte Kuheuterschnitzel mit Salzkartoffeln, mit Meerrettichsauce, kleingeschnittenem Schnittlauch und Zitronenscheiben garniert

Kuheuterschnitzel ist ein Arme-Leute-Essen und galt in Deutschland bis in die Nachkriegszeit als preiswerter Ersatz für Schnitzelfleisch, weil dieses einfach zu teuer war. Auch in der früheren DDR wurde es gegessen. In Berlin gibt es heute noch Kuheuterschnitzel als traditionelles Gericht „Berliner Schnitzel“. Dieses Rezept entspricht diesem Traditionsgericht in etwa, bis auf die Variante der Beimischung von geriebenem Parmesan zur Panade.

Kuheuter ist heutzutage leider nur sehr schwer zu bekommen und muss meistens bei einem Schlachter Ihrer Wahl vorbestellt werden. Bestellen Sie möglichst kein ganzes Euter, sondern nur ein halbes Euter oder 1 kg, wenn dies möglich ist, denn ein ganzes Euter hat ein Gewicht von ca. 6 kg. Dafür ist es preiswert und kostet Sie etwa € 3,– pro Kilo.

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



Rohes, gewässertes Kuheuter

Dann kochen Sie das Stück Kuheuter im Ganzen in einem großen Topf in einem Gemüsesud mit Suppengemüse, eventuell einigen frischen Kräutern wie Lorbeer und Liebstöckl und Gewürzen wie Nelken, Wacholderbeeren und Pimet für 2–3 Stunden.



Viel Suppengrün für den Gemüsesud

Nach dem Kochen und dann Abkühlen wird das Kuheuter in fingerdicke Scheiben geschnitten. Die weitere Zubereitung entspricht in etwa der eines Wiener Schnitzels.



Hier zeigt sich schon, warum das gekochte Kuheuter als Ersatz für Schnitzelfleisch verwendet wird, denn es hat eine fast ähnliche Konsistenz

Zutaten für die Meerrettichsauce

- 1 Meerrettichwurzel
- 50 g Butter
- Mehl
- 250 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- brauner Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.

Die Butter mit etwas Mehl in einem kleinen Topf anschwitzen und dann mit dem Gemüsefond ablöschen. Als Fond habe ich von dem Gemüsesud verwendet, den ich zum Kochen von Schweineohren

verwendet habe und der den Vorteil hat, dass er relativ viel Gelatine von den Schweineohren enthält. Reiben Sie eine Meerrettichwurzel auf einer Küchenreibe fein und geben dies in den Fond hinzu. Köcheln Sie unter ständigem Rühren alles bei geringer Hitze, bis die Sauce dick genug und auch von gewünschter Schärfe ist. Dann würzen Sie alles mit Salz, Pfeffer, etwas frisch geriebenem Muskat und einer Prise braunem Zucker.

Zutaten

- 2 Scheiben Kuheuter, gekocht
- 2 Eier
- einige EL Paniermehl
- 50 g geriebener Parmesan
- Mehl
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Butter

400 g Kartoffeln

Zubereitungszeit: 20 Min.

Reiben Sie den Parmesan auf einer Küchenreibe fein und vermischen ihn mit dem Paniermehl. Geben Sie die Mischung auf einen großen Teller. Auf einem anderen Teller verteilen Sie etwas Mehl. Verquirlen Sie die Eier in einem dritten Teller.

Salzen und pfeffern Sie die Euterscheiben von beiden Seiten. Dann wenden Sie sie erst in Mehl, dann jeweils zwei Male hintereinander im Ei und der Panade. Geben Sie Öl und etwas Butter in eine große Pfanne und braten die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun an. Das Kuheuterschnitzel ist ein ebenwertiger Ersatz für ein Schnitzelfleisch, ebenso wie es für viele Vegetarier das Tofuschnitzel für das Schnitzelfleisch ist. Sonst kann Ihnen nur Ihre Psyche einen

Streich spielen, wenn Sie Kuheuterschnitzel das erste Mal essen. Mir erging es so, dass ich das panierte Schnitzel sehr lecker fand, aber ich dachte mir dabei, „Mmmpppff, ich esse gerade Kuheuter, das habe ich noch nie in meinem Leben getan!“ Nun ja, beim dritten oder vierten Kuheuterschnitzel hat sich das dann gelegt und das Gericht gehört zum üblichen Speiseplan dazu.

Kochen Sie rechtzeitig vorher noch Salzkartoffeln, die Sie zu den Kuheuterschitzeln servieren. Zu dem Gericht reichen Sie dann noch die vorher zubereitete Meerrettichsauce, die Sie nochmals erhitzen, dazu einige Zitronenscheiben für die panierten Schnitzel und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben



Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben, mit Schnittlauch garniert

Diesmal die angeblich „klassische“ Zubereitung – gemäß einiger Kollegen und anderer Köche – mit Erbsensuppe. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 250 g geschälte, grüne Erbsen
- 1 Schweineohr, vorher im Gemüsesud gegart
- ½ Steckrübe
- 4–5 Zweige Liebstöckl
- 4 Tassen vom Gemüsesud, in dem das Schweineohr gekocht wurde
- 4 Tassen Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stdn.



Erbsen mit Steckrüben, Liebstöckl und Gewürzen

Die Erbsen in einen großen Topf geben. Den Gemüsesud und das Wasser hinzugeben. Die halbe, geschälte und in grobe Stücke geschnittene Steckrübe hinzugeben. Dann den kleingeschnittenem Liebstöckl. Schließlich kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Lassen Sie alles zwei Stunden bei geringer Hitze mit zugedecktem Topf köcheln.

Die Erbsen quellen dabei auf und setzen sich am Boden des Topfes ab. Die Steckrübenstücke schwimmen jedoch oben. Nehmen Sie nach der Garzeit die Steckrübenstücke mit einem Schöpflöffel heraus. Pürieren Sie die gekochten Erbsen in der Brühe mit einem Pürierstab fein, so dass es eine pürierte Suppe ergibt.

Geben Sie die Steckrübenstücke wieder hinein. Schneiden Sie das Schweineohr quer in zwei Hälften und dann längs in dünne Streifen. Geben Sie sie in die Suppe hinein und erhitzen die Suppe. Nochmals abschmecken, bei Bedarf eventuell mit einem halben Brühwürfel für eine Gemüsebrühe nachwürzen.

Übrigens, wenn Sie es gern etwas schärfer möchten: Die

Erbensuppe kann gut 1–2 Chilischoten an Schärfe vertragen. Diese sollten Sie aber von Anfang an mitköcheln.

In großen Suppentellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Gebratenes Schweineohr mit Sauerkraut und Rührei mit Speck



Gebratenes Schweineohr (links vorne), Sauerkraut (hinten) und Rührei mit Speck (rechts vorne), mit Schnittlauch garniert

Diesmal habe ich das zuvor im Gemüsesud gekochte Schweineohr kleingeschnitten und in Butter angebraten. Dazu Sauerkraut – in ein wenig trockenem Weißwein gegart – und Rührei mit in

Butter gebratenem Speck. Das Gericht ist etwas fett, es bietet sich also an, nach dem Verzehr einen kleinen, eisgekühlten Korn oder Schnaps für die Verdauung zu genießen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 1 Schweineohr, zuvor in Gemüsesud gekocht
- 2 Eier
- 75 g geräucherten, durchwachsenen Speck
- 150 g Sauerkraut (aus dem Glas)
- etwas trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie den Speck in kleine Stücke und braten ihn in einer kleinen Pfanne in Butter schön kross an. Herausnehmen und warmstellen. Scheiden Sie das gekochte Schweineohr einmal quer in zwei Hälften und dann längs in kleine Streifen. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und geben die Butter, in der Sie den Speck gebraten haben, hinzu.

Braten Sie das kleingeschnittene Schweineohr in der Pfanne für 10–15 Minuten bei ständigem Wenden braun und kross an. Das Schweineohr zeigt ähnliche Eigenschaften beim Braten in der Butter wie Pansen, der auch zu den Innereien gehört. Es wird mit zunehmendem Anbraten schön kross und knusprig, aber geliert auch ein wenig in der Pfanne und bildet Flüssigkeit.

Parallel dazu verquirlen Sie zwei Eier in einer Schüssel, salzen und pfeffern sie und braten sie in einer zweiten Pfanne. Auf einem Teller anrichten und den gebratenen Speck darüber geben. Die gebratenen Schweineohrstücke ebenfalls auf dem Teller anrichten und alles warmstellen. Nun noch das Sauerkraut in der Pfanne in der Butter erhitzen, ein wenig Weißwein hinzugeben und für einige Minuten köcheln. Ebenfalls

auf dem Teller anrichten. Schnittlauch klein schneiden und das Gericht damit garnieren.

Frittierte Schweineohren



Rohe Schweineohren

Von meinem Schlachter brachte ich dieses Mal sech Schweineohren mit. Die Ohren sind ziemlich groß, größer als eine Handfläche mit den Fingern dazu. Ich habe sie zunächst in einem Gemüsesud mit viel Suppengemüse gekocht. Das Schweineohr besteht eigentlich – wie wir es von unseren Ohren her kennen – aus Knorpel, das mit einer Hautschicht umgeben ist. Durch das lange Köcheln im Sud ist dann aber auch der Knorpel essbar.

Der Gemüsesud, der nach dem Köcheln übrig bleibt, nachdem man die Ohren und das mitgeköchelte Gemüse entfernt hat, hat einen großen Vorteil: Der Gemüsefond geliert sehr schnell und bildet durch die mitgekochten Schweineohren in kaltem Zustand festen

Aspik. Also, in warmem Zustand noch mit einem Brühwürfel ein wenig unterstützt und mehr Geschmack gegeben und dann mit Aspik in der Gefriertruhe für die weitere Verwendung für Saucen einfrieren.



Schweineohren in einem Gemüsesud gekocht und zerkleinert

Mein erster Versuch war der, ein Schweineohr kleingeschnitten in der Friteuse zu fritieren. Das bot sich als erstes an. Also, ein Schweinohr aus dem Sud nehmen, in kleinere Stücke schneiden, das Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen und die Schweineohrstücke im siedenden Fett ca. 5 Minuten frittieren.

Die Friteuse hat ein einfaches Wirkprinzip: Je weniger Geräusche das siedende Fett macht, desto mehr Wasser ist aus dem Fritiergut entwichen, desto mehr ist es gegart und desto eher ist man am Ende des Fritierprozesses.



Fritierte Schweineohrenstücke

Von dem großen Schweineohr blieben am Ende nur einige knusprig und kross frittierte Stücke über, die man einfach „so weghauen“ konnte. Ich schlage vor, diese Zubereitung für Partys zu verwenden, wenn man Krosses zum Knabbern braucht. Dazu eignet es sich sehr gut.

Kalbszungengeschnetzeltes in Currysauce mit Mandelstiften auf Basmatireis



Kalbszungengeschnetzeltes mit Currysauce auf Basmatireis mit Basilikumblättern garniert

Dieses wunderbare Kalbszungengeschnetzelte in Currysauce ist schnell zubereitet und braucht aufgrund der verwendeten Zutaten nicht länger geköchelt oder reduziert werden. Zutaten hinzugeben, aufkochen, fertig. Sie müssen nur die Kalbszunge vorher in einem Gemüsesud zwei Stunden kochen, damit sie das gegarte Fleisch verwenden können. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 350 g gekochte Kalbszunge
- 2 weiße Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Mandeln
- 100 ml Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 2 TL Hot Madras Curry Pulver
- 1 TL thailändische gelbe Currypaste
- ½ TL thailändische rote Currypaste

- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- mehrere frische Basilikumblätter
- Butter

- 1 Tasse Basmatireis

Zubereitungszeit: 40 Min.

Entfernen Sie von der zuvor in einem Gemüsesud gegarten Zunge die obere Haut, sie ist schwer zu garen und zu verzehren.

Schneiden Sie die Zunge a) in dünne Scheiben, b) die Scheiben quer in zwei Hälften und diese c) in dünne Streifen. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und braten das Kalbszungengeschnetzelte darin kräftig an. Mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Das Geschnetzelte 5–10 Minuten kräftig braun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. In der gleichen Pfanne erneut ein Stück Butter erhitzen und de Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Die Röststoffe mit einem Schaber immer gut aus der Pfanne lösen. Das Gemüse aus der Pfanne herausnehmen und ebenfalls warm stellen.

Die Mandeln der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Wiederum eine Portion Butter in der Pfanne erhitzen und die Hälfte der längsgeschnittenen Mandeln für ein paar Minuten braun anbraten. Herausnehmen und zu dem Geschnetzelten und dem Gemüse legen.



In Butter angebatenes Kalbszungengeschnetzeltes, Zwiebeln und Knoblauch und Mandelstifte

Das Geschnetzelte, Gemüse und die Mandeln in der Pfanne in Butter erhitzen. Mit der Sahne ablöschen. Dann den Weisswein hinzugeben. Sollten Se vor kurzem die Kalbszunge in einem Gemüsesud gegart haben und von der Gemüsebrühe noch übrig haben, dann geben Sie zwei Schöpflöffel der Brühe hinzu. Ansonsten nehmen Sie einen fertigen Gemüsefond.

Das Currypulver bzw. die -pasten hinzugeben. Sie sind in jedem Asia-Shop erhältlich – vor Ort oder online. Das Hot Madras Curry Pulver ist zwingend notwendig. Wenn Sie die thailändischen Currypasten nicht vorrätig haben, können Sie auch einfach mit einem oder mehreren thailändischen Chilischoten abhelfen.

Das Fleisch, Gemüse, Pulver bzw. die Pasten und Sahne, Weisswein und Fond geben so viel Geschmack, dass das Ganze gar nicht mehr geköchelt und reduziert werden muss, sondern eigentlich sofort fertig angerichtet werden kann.



Kalbsgeschnetzeltes in der Pfanne mit Sahne, Weisswein und Fond

Bereiten Sie parallel zur Zubereitung des Geschnetzelten den Basmatireis zu.

Richten Sie den Basmatireis auf einem großen Teller an, geben von dem Geschnetzelten hinzu und gießen von der Sauce darüber. Dann garnieren Sie alles mit der zweiten Hälfte der längsgeschnittenen Mandeln und vielen Basilikumblättern.

Kalbszunge mit Gemüse in Brühe



Kalbszunge in Brühe

Dieses Mal ist die Zubereitung der Kalbszunge gut gelungen. Ich habe sie 2 Stunden in einem Gemüsesud gekocht, in Scheiben geschnitten und mit dem Gemüse in der Brühe in einem tiefen Suppenteller angerichtet. Das Fleisch ist butterweich geworden. Das Rezept ist für eine Person. Wenn Sie die doppelte Menge an Kalbszunge garen, reicht das Gemüse und die Gemüsebrühe auch für zwei Personen.

Zutaten:

- 350 g Kalbszunge
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Stange Meerrettich
- 1 Peperoni
- ¼ Steckrübe
- 1 großes Stück Knollensellerie
- 2 Stängel Staudensellerie

- mehrere Zweige frisches Liebstöckel
- 2–3 Zweige frische Minze
- 2–3 Zweige frische Melisse
- 2 Zweige Rosmarin
- Schnittlauch
- 1 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 2 ½ Stdn.

Erhitzen Sie den Gemüsefond in einem großen Topf. Wenn er kocht, legen Sie die Kalbszunge am Stück hinein und darauf das geschälte und in grobe Stücke zerschnittene Gemüse. Geben Sie die Küchenkräuter im Ganzen dazu. Dann salzen und pfeffern Sie den Gemüsesud. Seien Sie mit dem Pfeffer vorsichtig, der Sud wird durch die hinzugefügte Peperoni und den Meerrettich nach dem Garen sowieso etwas scharf. Dann bei zugedecktem Topf bei kleiner Hitze 2 Stunden köcheln lassen. Nach dem Köcheln nochmals abschmecken.

Die ganzen Küchenkräuter aus dem Sud nehmen. Die Kalbszunge herausnehmen und mit einem großen Messer in dünne Scheiben schneiden. Da die Oberfläche der Zunge auch durch das Garen nicht sehr weich wird, sondern zäh, spröde und sehr schwer zu kauen ist, „schälen“ Sie manuell die obere Zungenschicht von den Scheiben ab.

Geben Sie einige der Gemüsestücke in einen tiefen Suppenteller, legen Sie die Zungenscheiben dazu und füllen den Teller mit Gemüsebrühe auf. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch und einigen Melisseblättern garnieren.

Flambierte Kalbsniere



Kalbsnierenröschen mit Sauce auf Papardelle

Ich wollte die Kalbsnieren nicht klassisch mit Essig zubereiten, weil jeder sagt, Nieren müssen sauer zubereitet werden. Nein, das ist nicht der Fall. Da die Nieren mit Anbraten und Flambieren nur 2–3 Minuten gegart werden müssen, habe ich sie in der Zutatenliste nach unten verschoben. Denn zunächst soll eine Sauce kreiert werden, die mindestens 1 Stunde köcheln und reduzieren soll. So ganz ohne Säure ist mir diese Sauce dann aber doch nicht gelungen, denn zum einen bringt der trockene Weißwein viel Säure mit sich und auch die Worchestershire-Sauce und der Zitronensaft zum Verfeinern sind relativ sauer. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 3 kleine weiße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- eine Handvoll getrocknete Shiitake-Pilze
- 100 g geschnittene Champignons (frisch oder aus der

Dose)

- 3–4 Zweige frischer Majoran
- 3 Zweige frischer Thymian
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 4 Blätter frischer Salbei
- 4 Zweige frische Petersilie
- 2 frische Lorbeerblätter

- 400 ml trockener Weißwein
- 300 ml Rinderfond
- 1 TL Worchestershire-Sauce
- Saft einer ¼ oder ½ Zitrone
- 1 EL Mehl

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 500 g Kalbsnieren
- 1 cl Cognac
- Butter

- 250 g frische Papardelle

Einweichzeit: 1 Std. | **Zubereitungszeit:** 1 1/2 Stdn.

Geben Sie als erstes die Shiitakepilze in eine Schüssel mit Wasser, um sie etwa 1 Std. einzuweichen.



Zutaten für die Sauce

Dann schneiden Sie die frischen Champignons in Streifen oder verwenden solche aus der Dose. Schälen Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie in kleine Stücke. Schneiden Sie die Petersilie auch klein. Geben Sie eine große Portion Butter in einen Topf und braten Sie Zwiebeln, Knoblauch und beide Pilzsorten an. Lassen Sie alles anbraten und leicht bräunen. Löschen Sie mit dem Weißwein ab, geben Sie den Rinderfond hinzu und auch noch die Worcestershire-Sauce. Dann die Gewürze im Ganzen und die kleingeschnittene Petersilie. Würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer. Lassen Sie alles für 1 Stunde bei niedriger Hitze ohne Deckel köcheln und reduzieren. Wenn die Sauce danach noch keinen guten Geschmack hat, lassen Sie sie nochmals 30 Minuten reduzieren. Entfernen Sie dann die ganzen Kräuter, von den Kräutern soll nur noch die kleingeschnittene Petersilie vorhanden sein.



Frische, rohe Kalbsniere

Die Kalbsniere besteht anders als Lamm- oder Schweineniere aus kleinen Röschen, in die sie sich unterteilt. Entfernen Sie zunächst Fett und Harnstränge inmitten der Niere und schneiden Sie dann die Kalbsniere in diese einzelnen Röschen. Erhitzen Sie in einem Topf eine große Portion Butter. Braten Sie die kleingeschnittene Niere darin für 1–2 Minuten an. Die Nierenröschen sollen ruhig noch leicht roh oder rosé im Inneren sein, denn durch das Flambieren und das Erhitzen in der zuvor zubereiteten Sauce ziehen sie noch etwas durch. Wenn Niere zu lange gegart wird, wird sie relativ schnell trocken.



Flambieren der Kalbsniere

Geben Sie den Cognac darüber und flambieren sie alles. Wenn die Niere nach dem Flambieren etwas Flüssigkeit gezogen hat, geben Sie die restliche Sauce mit Zwiebeln, Knoblauch, Pilzen und Petersilie hinzu. Vermischen Sie beides. Geben Sie einen Schöpflöffel der Sauce in eine kleine Schüssel und 1 EL Mehl hinzu und verrühren es sofort mit dem Rührbesen, damit keine Klumpen mehr vorhanden sind. Rühren Sie es langsam in die Sauce hinein, um die Sauce ein wenig zu binden und sämig zu machen. Wenn Sie die Sauce dann noch etwas verfeinern möchten, geben Sie noch den Saft von ¼ oder ½ Zitrone hinzu. Wenn die Sauce Ihnen aber schon sauer genug ist, lassen Sie den Saft einfach weg. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.



Frische Papardelle

Bereiten Sie vor der Fertigstellung die frische Papardelle laut Anleitung zu. Servieren Sie die Pasta auf einem großen Teller und geben die Kalbsniere mit der Sauce darauf.

Pansen auf Bavette mit Champagner-Kapern-Sauce



Champagner – respektive ein guter Sekt – für die Sauce

Ich habe mich das erste Mal an gegarten Pansen – und zwar nicht gebraten, sondern in gekochtem Zustand – zum Servieren herangewagt. Und dazu das erste Mal mit Champagner – respektive Sekt – gekocht. Und es ist wirklich gelungen.

Bavette ist – für diejenigen, die das nicht wissen – das Produkt Nr. 13 der Pastafirma Barilla aus Italien. Das Rezept ist für zwei Personen.

Der Pansen, speziell der für das Wiederkäuen ausgebildete Magen des Rindes, ist ein fester, aber nicht zäher Muskel. Es ist ein schmackhaftes Innereien-Gericht, das zudem auch preiswert ist. Ein Kilo Pansen kostet meistens nicht mehr als € 3,–. Die Tatsache, dass Pansen wie ein uraltes Frotteehandtuch aussieht, hat vielleicht dazu beigetragen, dass er bisher nicht die Popularität erlangt hat, die ihm zukommen sollte. Sie sollten den Pansen bereits gesäubert und gekocht bei Ihrem Schlachter kaufen. Wenn Sie keinen gesäuberten Pansen bekommen können, muss er mehrmals gewässert, gebürstet und gekocht werden. Ich kann Sie übrigens insofern beruhigen, als dass die Zubereitung nicht mit einem

starken, üblen Geruch verbunden ist, was von manchen Personen immer wieder angesprochen wird. Das ist nicht der Fall. Gesäubert und gefroren vom Schlachter ist Pansen nahezu geruchlos. Aufgetaut hat er nur einen geringen Eigengeruch. Und wenn Sie ihn dann, wie in der Vorbereitung beschrieben, in einem Gemüsefond kochen, riecht es nicht mehr als nach einer stark würzigen Gemüsesuppe. Sie müssen also nicht zusätzlich lüften.

Vorbereitung:

- 500 g gesäuberter Pansen
- 30 g Salz
- 1 Suppengrün (Lauch, Karotten, Knollensellerie, Lauchzwiebeln, Petersilie)
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Nelken
- 1 Kräuterstrauß (sehr viele Zweige Petersilie, 2 Zweige Rosmarin, 3–4 Zweige Oregano)
- 1 großes Lorbeerblatt
- 1 Knolle Knoblauch

Zubereitungszeit: 6 ½ Stdn.



Im Gemüsesud gegarter, in Streifen geschnittener Pansen

Pansen und klein geschnittenes Suppengrün, Karotten, mit Gewürznelken gespickte ganze Zwiebeln, Kräuterstrauß, Lorbeerblatt und Knoblauchknolle in einem sehr großen Topf, der alle Zutaten aufnehmen kann, oder sogar einem Bräter, mit so viel Wasser aufsetzen, dass alles gut bedeckt ist. Salzen. Alles auf kleiner Hitze 6 Stdn. mit Deckel auf dem Topf oder dem Bräter köcheln lassen. Den Pansen im Sud abkühlen lassen. Dann herausnehmen, auf einen Teller legen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren. Entnehmen Sie aus dem Sud die Gemüsezutaten und filtern Sie ihn durch ein Sieb. Sie brauchen ihn noch für die Sauce für den Pansen. Außerdem kann er noch als Gemüsefond für Saucen o. ä. verwendet werden.

Zutaten:

- 500 g gekochter Pansen
- 2 große Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 300 ml Champagner
- 250 ml Sahne

- 1 Zitrone
- 5 Zweige frische Petersilie
- alternativ: Basilikum
- 60 g Kapern
- Salz
- Pfeffer
- scharfes Paprikapulver

- 200 g Bavette

Zubereitungszeit: 30 Min.

Kochen Sie die Bavette in einem Topf mit Salzwasser laut Anweisung und stellen Sie sie dann warm.

Schälen Sie die Schalotten und die Knoblauchzehen und schneiden sie in kleine Stücke. Geben Sie eine Portion Butter in einen Topf und schwitzen Sie die Schalotten und Knoblauchzehen darin an. Löschen Sie mit dem Champagner ab und lassen alles fast vollständig reduzieren. Beim Champagner können Sie auch gern eine preislich reduzierte Variante, wie ich sie in diesem Rezept angewandt habe, verwenden. Der einzige Unterschied zwischen einem Champagner und einem Sekt ist der, dass ein Champagner eine Flaschengärung ist, wobei der Sekt eine Fassgärung ist. Das ist der einzige Unterschied. Wenn Sie also einen preiswerten, aber guten Sekt verwenden wollen, bei dem Sie die Kosten eines teuren Champagners sparen, dann klappt dies bei diesem Rezept sicherlich genauso gut.

Dann geben Sie 1–2 Schöpfkellen des Gemüsefonds, in dem Sie den Pansen gekocht haben, hinzu. Dies auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren lassen. Schließlich geben Sie 100 ml Sahne hinzu und lassen diese ebenfalls reduzieren.

Schlagen Sie die restlichen 100 ml Sahne in einer tiefen Rührform steif.

Geben Sie den Pansen und die Kapern in die Sauce hinzu. Etwa 4

Minuten darin köcheln lassen. Geben Sie dann die Bavette hinzu, die geschlagene Sahne und den Saft der Zitrone und erhitzen sie alles. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und abschmecken. Wenn es zu wenig Flüssigkeit ergibt, können Sie nochmals mit 1–2 Schöpfkellen Gemüsefond auffüllen und auch wieder reduzieren lassen.



Der gegarte, in Streifen geschnittene Pansen auf Bavette mit der Champagner-Kapern-Sauce

Servieren Sie alles in tiefen Nudeltellern und garnieren es mit kleinen Petersilienröschen oder Basilikumblättern.

Kalbsherz in Tomatensauce mit Kichererbsen und Basmatireis



Angerichtetes Kalbsherz

Ich hatte noch ein Pfund Kalbsherz von meinem letzten Innereiengericht übrig. Also habe ich dies in einer Tomatensauce zubereitet, dazu Kichererbsen und Basmatireis. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Kalbsherz
- 2 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 10 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 300-400 ml trockener Weißwein
- 400 g Dosentomaten
- scharfer Senf
- 4 große, frische Salbeiblätter
- 2 frische Zweige Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Harissa
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Crema di balsamico bianco

• 1 EL Crème fraîche
• 8 Scheiben gewürzte Meeresalgen
• scharfes Paprikapulver
• Salz
• Pfeffer
• Olivenöl
• Schnittlauch
• Minze

• 2 Portionen Basmatireis

• 1 Dose Kichererbsen, ca. 500 g

Zubereitungszeit: 3-4 Stdn.

Als Erstes legen Sie die Shiitakepilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser, da Sie sie etwa 1 Stunde wässern müssen, bevor sie zum Kochen verwendet werden können.

Würzen Sie das Kalbsherz von außen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und streichen es auf beiden Seiten mit jeweils einem Teelöffel scharfem Senf ein. Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf und braten Sie das Kalbsherz auf beiden Seiten scharf an. Enthäuten Sie die Schalotten und die Knoblauchzehen und geben Sie sie im Ganzen zusammen mit der Chilischote in die Sauce hinzu. Dann noch die eingeweichten Shiitakepilze. Geben Sie den trockenen Weißwein hinzu. Dann zerschneiden Sie von den Dosentomaten ca. 5–6 Stück in kleine Stücke, geben Sie hinzu und dann noch von der Tomatensauce etwa 4 Esslöffel.

Dann geben Sie das Harissa, den Kreuzkümmel, die Salbeiblätter, den Rosmarin, das Lorbeerblatt und den Weißweinessig hinzu. Dann würzen Sie alles mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer. Das Ganze lassen Sie nun für 2–3 Stdn. bei kleiner Hitze köcheln und reduzieren. Wenden Sie jede halbe Stunde das Kalbsherz.

Etwa 10 Minuten vor Ende des Garens bereiten Sie den

Basmatireis zu und erhitzen einen Topf mit Wasser, um die Kichererbsen zuzubereiten. Diese sind schon vorgegeweicht und müssen also nur erhitzt werden.

Bereiten Sie auf einem großen Teller den Reis zu, dazu die Kichererbsen, die Sie noch kräftig salzen können, da sie dies vertragen. Nehmen sie das Kalbsherz aus der Sauce, schneiden Sie es in dünne Scheiben und richten Sie es auf den Tellern an. Dann drapieren Sie alles mit etwas Tomatensauce und garnieren es mit kleingeschnittenem Schnittlauch und Minze.

Kalbslebersteak mit Röstzwiebeln



Kalbslebersteaks mit kräftig angebratenen roten Röstzwiebeln und Sauce

Ich hatte nach der Zubereitung der Kalbsleber im Speckmantel

noch ein Pfund Kalbsleber im Gefrierfach. Diese habe ich dieses Mal ganz klassisch als Steak zubereitet. Das Rezept ist für 1–2 Personen, je nachdem, ob Sie nur die Lebersteaks oder zusätzlich noch eine Beilage servieren wollen.

Zu Leber passen immer drei Zutaten sehr gut: 1) Säure, also Essig oder trockener Weißwein in der Sauce, 2) Zwiebeln und 3) Apfelmus als Beilage. Ich habe die Leber mit viel roten Röstzwiebeln zubereitet, die mir aber leider ein wenig misslungen sind.

Dagegen hat sich das Flambieren mit einem Schuss Weinbrand mit 36 % Volumen-Alkohol sehr bewährt, der Geschmack geht in die Sauce über. Ebenso hat sich die Worchestershire-Sauce bewährt, die der Lebersauce eine saure Note hinzufügt.

Deswegen ist dies mal wieder ein Rezept, das sehr minimalistisch ist und nur mit wenig Zutaten auskommt, nämlich gerade mal zehn.

Zutaten:

- 500 g Kalbsleber
- 3 große rote Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Mehl
- 2 TL Worchestershire-Sauce
- 1 großer Schuss Weinbrand
- Butter
- frisches Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schneiden Sie die roten Zwiebeln in schmale Ringe und die Knoblauchzehen in Scheiben. Geben Sie Mehl auf einen Teller und mehlieren Sie sowohl die Zwiebelringe als auch die Knoblauchscheiben. Braten Sie beides in viel Butter in einer

großen Pfanne an, so dass beides sehr knusprig wird.

Schneiden Sie die Kalbsleber in dünne, steakartig Scheiben und salzen und pfeffern sie kräftig. Dann mehlieren Sie diese ebenfalls im übrig gebliebenen Mehl. Nehmen Sie de Röstzwiebeln und den -knoblauch aus der Pfanne. Geben Sie nochmals Butter hinzu und braten die Leberscheiben auf beiden Seiten kräftig an. Dann lassen Sie sie auf beiden Seiten je nach Dicke der Seiten ca. 3-4 Min. bei kleiner Hitze anbraten.



Ein gebratenes, angeschnittenes Lebersteak …

Zum Schluss geben Sie noch die Worchestershire-Sauce hinzu und dann den Weinbrand, mit dem Sie die Lebersteaks etwa 30 Sekunden flambieren. Gießen Sie ein wenig Wasser dazu, lassen alles nochmals aufkochen, um eine Sauce zu bilden und geben Röstzwiebeln und -knoblauch hinzu, um sie wieder zu erhitzen. Servieren Sie alles zusammen auf großen Tellern, eventuell können Sie Gnocchi oder Pasta dazu reichen und garnieren alles mit frisch geschnittenem Schnittlauch.

Kalbsleber im Speckmantel



Kalbsleber im Speckmantel mit Fettuccine und Sauce

Die Kalbsleber habe ich bei bei meinem Schlachter an der Frischfleischtheke des Discounters bestellt und abgeholt. Eine prächtige, 1 kg schwerer Kalbsleber. Für dieses Gericht brauchte ich nur 500 g, also habe ich sie längs in der Hälfte durchgeschnitten und einen Teil eingefroren. Die Kalbsleber sieht so prächtig aus, dass ich natürlich auch ein kleines Stückchen mit Salz roh probiert habe. Das ist lecker! Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Kalbsleber

- 2 Schalotten
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 6 Dattel-Cherry-Tomaten
- 1 großer, frischer Champignon

- 6 cl Weinbrand
- 400 ml Kalbsfond
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 ½ TL Worchestershire-Sauce
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Balsamico di Modena

- 8 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- scharfer Senf
- 6 Blätter frischer Salbei
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin

- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 1 ½ Std.



Das Gemüse für die Kalbslebersauce

Schneiden Sie die Schalotten in dünne Ringe, den Champignon in dünne Streifen, die Tomaten in zwei Hälften und die Lauchzwiebel und Knoblauchzehen in kleine Stücke. Erhitzen Sie Butter in einem Topf und braten Sie das Gemüse darin an, bis es ein wenig Farbe bekommt.



Die flüssigen Zutaten für die Kalbslebersauce

Löschen Sie mit dem Weinbrand ab und flambieren Sie das Ganze. Der Weinbrand brennt nur ca. 30 Sekunden, dann ist der Alkohol verbrannt und der Weinbrandgeschmack bleibt zurück in der Sauce. Dann mit dem Kalbsfond und dem Weißwein ablöschen. Geben Sie die Worchestershire-Sauce, die Sojasauce, den Honig und einen Schuss Balsamicoessig hinzu. Alles verrühren und bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. köcheln und reduzieren lassen.



Die prächtige, frische Kalbsleber, 1 kg schwer

Wenn Sie eine 1 kg schwere Kalbsleber gekauft und längs in zwei Hälften geteilt haben, schneiden Sie diese nochmals längs in zwei dicke Stränge à 250 g. Würzen Sie dei beiden Stränge auf beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer. Nehmen Sie vier Bauchspeckscheiben und bestreichen sie mit Senf. Eigentlich soll die Leber, also die beiden Längsstränge, mit vier Bauchspeckscheiben jeweils quer umhüllt werden. Aufgrund der weichen Konsistenz des Lebergewebes ist dies jedoch etwas schwierig durchzuführen.



Die Kalbsleber, mit Speck ummantelt und mit frischen Kräutern in der Auflaufform

Ich entschied mich daher dazu, jeweils zwei mit Senf bestrichene Bauchspeckscheiben längs nebeneinander auf die Stränge zu legen. Natürlich kommen noch direkt auf die beiden Leberstränge vorher jeweils drei große Salbeiblätter. Dann legen Sie nochmals jeweils zwei bestrichene Bauchspeckscheiben direkt in die Auflaufform nebeneinander, auf die die Leberstränge gelegt werden – insgesamt also, wie oben auf den Lebersträngen, vier Bauchspeckscheiben. So wird eine Ummantelung der Leber weitestgehend gewährleistet. Das Ganze wird mit Zahnholzstochern fixiert. Geben Sie dazwischen einen großen, frischen Rosmarinzweig.



Die Kalbsleber mit Speck, Kräutern und Sauce in der Auflaufform, bevor sie in den Backofen kommt

Das Ganze übergießen Sie mit der zuvor zubereiteten und gegarten Sauce, soweit sie die Auflaufform aufnimmt. Den Rest der Sauce können Sie aufbewahren, wenn die Sauce in der Auflaufform später nicht ausreicht und sie noch für die Pasta verwenden wollen. Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 180 °C. Schieben Sie die Auflaufform mit der Leber und der Sauce auf mittlerer Höhe hinein. Die Sauce und die Leber wird ca. 10–15 Min. benötigen, bis sie die Hitze des Backofens annimmt und die Sauce zu köcheln beginnt. Wenn sie kocht, reduzieren Sie die Hitze auf 160 °C und lassen das Ganze 10–15 Min. im Backofen garen, so dass die Leber danach innen noch leicht rosé ist.

Leider werden beim Garvorgang im Backofen die äußersten Teile des Bauchspecks und auch des in der Sauce gegarten Gemüses leicht gebräunt oder angebrannt, so dass beim fertigen Gericht auch einige dunkle Anteile vorhanden sind. Dies lässt sich leider nicht vermeiden, es sei denn, man würde die ummantelte Leber nach der Hälfte der Garzeit wenden, was aber wegen der

Speckscheiben auch wieder sehr schwierig und umständlich durchzuführen wäre.

Während der Garzeit im Backofen bereiten Sie die frischen Fettuccine nach Anleitung zu. Servieren Sie die Pasta mit der ummantelten Leber und der Sauce auf großen Tellern.

Kalbsherzgeschnetzeltes mit Pilzmischung auf Pappardelle



Kalbsherzschnetzeltes mit Pilzsauce auf Pappardelle mit Kräutern und Parmesan

Der Schlachter an der Frischfleischtheke meines Discounters hat mir nach Vorbestellung ein halbes Kalbsherz geliefert, ca. 1 kg. Ein ganzes Kalbsherz wiegt etwa 1,6–1,8 kg und ist unterschiedlich groß, je nach Größe und Alter des Kalbes. Das Rezept ist für zwei Personen.



Das frische, halbe (?) Kalbsherz

Viele Menschen mögen Fotos von rohem Fleisch nicht besonders, aber ich zeige diese dennoch gern, um zu zeigen, welches Produkt der Schlachter geliefert hat, welche Qualität und Konsistenz das Fleisch hat und wie man es somit am besten zubereiten sollte.



Aufgeschnittenes und in Streifen geschnittenes Kalbsherz

Herz ist ein edles Stück Muskelfleisch, von der Art und Konsistenz her ähnlich wie Filet, jedoch sehr viel kräftiger, denn es ist der kräftigste Muskel im Körper. Beim Zuschneiden des Fleisches konnte ich nicht anders und probierte ein kleines Stück roh mit Salz, es schmeckt lecker! Befreien Sie das viertel Herz von allem Fett, von Sehnen, Strängen und eventuell auch Knorpelteilen.



Geschnetzeltes Kalbsherz

Schneiden Sie es in etwa 4 mm dicke Scheiben und diese Scheiben in 4 mm dünne Streifen, die ca. 5–6 cm lang sein sollen.

• 500 g Kalbsherz
• 100 g Schalotten (etwa 4 Stück)
• 3 Knoblauchzehen
• 4 Lauchzwiebeln
• 50 g getrocknete Pilzmischung (Steinpilze, Champignons und Herbsttrompeten oder eine ähnliche Pilzmischung)

- 200 ml Sahne
- 60 ml Cognac. mind. 35 % Vol.alc.
- 100 ml Rinderfond
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Traubenkernöl
- frischer Schnittlauch
- frischer Thymian
- Parmesan

- 500 g frische Pappardelle

Weichen Sie als erstes die getrocknete Pilzmischung für 1–2 Stdn. in einer Schüssel mit Wasser ein. Schneiden Sie die Schalotten längs in zwei Hälften und dann in schmale Ringe. Schneiden Sie ebenfalls die Knoblauchzehen in Scheiben. Die Lauchzwiebeln schneiden Sie in ca. 1–2 cm lange Stücke.



Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch

Wenn die Pilze eingeweicht sind, Butter in einer Pfanne

erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Herbsttrompeten haben schon im frischen Zustand eine leicht dunkle, gräuliche Farbe. Getrocknet, eingeweicht und angebraten sind sie jedoch sehr dunkel bis schwarz, also für ein Gericht nicht sonderlich ansehnlich. Die Steinpilze jedoch sind ansehbar und weißlich bis dunkelbraun. Die Pilze geben der Sauce auf alle Fälle eine sehr geschmackvolle Note. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig garen. Dann geben Sie die Schalottenringe und Knoblauchscheiben hinzu. Etwas garen lassen. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Der Cognac brennt nur ca. 1 Min., dann ist der Alkohol verbrannt und nur noch der Cognacgeschmack in der Sauce. Mit dem Rinderfond, dem Weißwein und der Hälfte der Sahne ablöschen und ohne Deckel reduzieren lassen.

Geben Sie die zweite Hälfte der Sahne in eine schmale, hohe Rührschüssel und schlagen Sie sie mit einem Mixgerät steif. Sie können auch einen Stabmixer verwenden, nur sollten Sie aufpassen, dass Sie die Sahne nicht zu lange schlagen, da sie sonst zu Butter wird.

Nehmen Sie die Pilze und das Gemüse mit der Cognacsauce aus der Pfanne, geben Sie es in eine Schüssel und stellen es warm. Würzen Sie das Kalbsherzgeschnetzelte mit Salz und Pfeffer. Geben Sie Traubenkernöl in die Pfanne und braten Sie das Kalbsherzgeschnetzelte darin an. Nur ca. 1 Min. anbraten, bis es etwas Farbe bekommen hat. Dann geben Sie die Pilz-/Gemüsemischung mit der Sauce hinzu und die geschlagene Sahne. Alles gut verrühren, nochmals abschmecken und ein wenig köcheln lassen.



Frische italienische Pappardelle

Parallel dazu bereiten Sie die Pasta nach Anleitung zu. Die Lauchzwiebeln geben Sie separat in ein kleine Pfanne mit Butter, braten sie dort ein wenig an und würzen sie mit Salz und Pfeffer.

Geben Sie die Pappardelle in tiefe Nudelteller. Darauf das Kalbsgeschnetzelte mit der Pilzsauce. Schließlich noch die Lauchzwiebelstücke. Das Ganze garnieren Sie mit kleingeschnittenem, frischem Schnittlauch und Thymian und drapieren es mit einigen dünnen Parmesanscheiben.

Kalbsbries auf dreierlei Art



Kalbsbries lauwarm in Scheiben auf Brötchen – links mit einem Schuss Worchestershire-Sauce, rechts mit Kräutern (Schnittlauch, Thymian und Petersilie)

Kalbsbries ist ein sehr edles und schmackhaftes Stück Fleisch. Eines der besten Fleischstücke in der Küche überhaupt. Das Kalbsbries ist die Wachstums- oder auch Thymusdrüse des Kalbes, die junge Tiere zur Milchverwertung benötigen. Sie bildet sich mit zunehmendem Alter zurück. Je jünger das Kalb, umso größer diie Drüse. Bei einer Kuh oder einem Stier ist die Drüse vor dem Erwachsenenalter zurückgebildet. Erwachsene Rinder haben somit kein Bries mehr.

Als Drüse ist sie vergleichbar mit der größten Drüse im Körper von Säugetieren, der Leber. Sie besteht somit nicht aus Muskelfleisch, sondern hat als Drüse eine ganz eigene Fleischkonsistenz. Das Bries eines Milchkalbes ist somit je zarter und größer, desto jünger das Tier ist.



Rohes Kalbsbries

Es ist nach dem Wässern hellweiß, schmeckt nach dem Garen aber nicht wie Hühnerfleisch, sondern am ehesten erinnert es an einen genau à point gegarten Kalbsbraten. Aber das Bries hat einen eigenen Geschmack und Konsistenz. Ich kenne nichts, was leckerer schmeckt.

Die Zubereitung des Bries ist aber aufwändig und wird in sechs Schritte unterteilt.

Zutaten:
• 1 kg Kalbsbries

Für jede der drei Zubereitungen ist es notwendig, das Kalbsbries gemäß dieser fünf Vorbereitungschritte zu bearbeiten und dann im Gemüsesud zu garen. Dann stehen Ihnen die drei Zubereitungs- bzw. Servierarten offen.

Vorbereitung I: Kauf

Kaufen Sie Kalbsbries bei Ihrem Schlachter vor Ort. Sie

erhalten dort die beste und frischeste Qualität.

Vorbereitung II: Wässern

Wässern Sie das Kalbsbries vor der Zubereitung ca. 5–6 Stdn. in kaltem Wasser. Erneuern Sie das Wasser mehrmals. Das Kalbsbries wird dadurch schön weiß.

Vorbereitung III: Blanchieren

Nach dem Wässern bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen. Das Wasser soll gut gesalzen sein, weil ein späteres Nachsalzen auf das Bries keine Auswirkung hat. Blanchieren Sie das Kalbsbries ca. 4–5 Min. lang in dem kochenden Wasser. Nehmen Sie es heraus und schrecken Sie es in kaltem Wasser ab.

Vorbereitung IV: Reinigen

Entfernen Sie danach die vorhandenen Häute und reinigen Sie das Bries von allen faserigen, fetten und knorpeligen Partien.

Vorbereitung V: Pressen

Legen Sie das Bries für 1–2 Stdn. zwischen zwei Schneidebrettchen und beschweren es mit einem Topf mit mindestens 2 l Wasser. Das Bries wird dadurch flach gepresst und kann so leicht in Scheiben geschnitten werden. Das Pressen ist notwendig, damit die Fasern des Bries zerreißen, die sonst beim Braten das Fleisch zusammenziehen würden.

Vorbereitungszeit: 6–8 Stdn.

Zutaten für auf Gemüsesud gegart:
- 125 g Speck
- Butter

- 2 große Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stück frische Schweineschwarte

• 2 Zweige frischer Rosmarin
• 2 Zweige frischer Oregano
• 3 Zweige frische Minze

• Salz
• Pfeffer
• 750 ml Kalbsfond

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zuerst garen Sie das Kalbsbries in einem Gemüsesud. Den Speck in kleine Streifen und die Zwiebeln, Karotten und Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Die Schweineschwarten in kleine Würfelchen schneiden; sie lassen die Brühe beim Kochen leicht gelieren. Alles zusammen in einem großen Topf mit viel Butter anbraten und köcheln lassen. Das vorbereitete Kalbsbries dazu geben, dann die Kräuterzweige. Mit dem Kalbsfond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend ca. 30 Min. bei geringer Hitze köcheln. Danach das Bries herausnehmen. Den Speck-Gemüse-Sud können Sie noch für eine Gemüsesuppe oder eine Sauce verwenden.

Variante I: Zutaten für in Scheiben auf Weißbrot/Brötchen
• 4 in Butter geröstete Weißbrotscheiben oder 2 Brötchen

Braten Sie die Weißbrotscheiben in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten an. Dann schneiden Sie das Bries in Scheiben und geben die Briesscheiben auf die gerösteten Weissbrotscheiben oder Brötchen. Begießen Sie sie noch mit ein wenig Sauce. Schließlich noch ein Schuss Worchestershire-Sauce und/oder frische, kleingeschnittene Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Thymian darauf geben.

Variante II: Zutaten für in Scheiben geschnitten und angebraten
• Mehl
• Salz
• Pfeffer
• Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.



In Mehl gewendetes, gebratenes Kalbsbries

Sollten Sie von dem Kalbsbries noch etwas übrig haben: Legen Sie es in den Kühlschrank. Am kommenden Tag schneiden Sie es in dicke Scheiben, wenden es einfach in Mehl, braten es in einer Pfanne mit Butter an und bereiten es mit Salz und Pfeffer wie ein Schnitzel zu. Das Bries hat dann einen zarten, feinen Geschmack wie weißes Kalbfleisch.

Variante III: Zutaten für in der Friteuse frittiert

- Frisches Fritierfett
- Salz
- Pfeffer
- eventuell Pasta oder Feldsalat

Zubereitungszeit: 10 Min.



Frittiertes Kalbsbries

Nun hatte ich am Wochenende gerade meine Friteuse ausgepackt, um Pommes Frites herzustellen. Da dachte ich mir: Quick and dirty – warum nicht das vorbereitete, gegarte Kalbsbries in die Friteuse werfen? Gesagt, getan. Ein einzelnes Teil des Bries dauert bei 185 °C ca. 6 Min., dann ist es kross gebraten. Und ich sage: Lecker. Es gibt nichts feineres und zarteres als ein Kalbsbries.

Wenn Sie es einfach so als schnelles Häppchen essen wollen, dann „hauen“ Sie das Kalbsbries einfach so weg. Ansonsten bietet sich an, eine kleine Menge an frischem Gemüse ebenfalls zu fritieren – Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Koblauch oder Pepperoni – und dazu zu reichen. Oder eine kleine Portion frische Pasta mit Olivenöl, frisch gemahlenem Salz, Pfeffer, Koriander und Parmesan dazuzugeben. Oder noch einfacher: Ein schöner Feldsalat mit weißem Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Gebratener Pansen



Pansengericht mit Zwiebeln, Petersilie, etwas Parmesan und Sauce

Für dieses Produkt kann ich mich immer wieder begeistern, das so oft als verpönt hingestellt wird: Pansen – diesmal gebraten. Verfeinert mit Ziebeln, Petersilie, einer Sauce aus Weißweinessig und Weißwein und dann noch Parmesan.

Der Pansen, speziell der für das Wiederkäuen ausgebildete Magen des Rindes, ist ein fester, aber nicht zäher Muskel. Es ist ein schmackhaftes Innereien-Gericht, das zudem auch preiswert ist. Ein Kilo Pansen kostet meistens nicht mehr als € 3–5. Die Tatsache, dass Pansen wie ein uraltes Frotteehandtuch aussieht, hat vielleicht dazu beigetragen, dass er bisher nicht die Popularität erlangt hat, die ihm

zukommen sollte.

Sie sollten den Pansen bereits gesäubert und gereinigt bei Ihrem Schlachter kaufen. Wenn Sie keinen gesäuberten Pansen bekommen können, muss er mehrmals gewässert, gebürstet und gekocht werden. Ich kann Sie übrigens insofern beruhigen, als dass die Zubereitung von schon gesäubertem und gereinigtem Pansen nicht mit einem starken, üblen Geruch verbunden ist, was von manchen Personen immer wieder angesprochen wird. Denn dann haben diese Personen Pansen nur als Futter für Hunde kennengelernt. Das kann durchaus stinken, weil er dafür eben nicht gesäubert werden muss.



Gereinigter und aufgetauter Pansen vom Schlachter

Gesäubert und gefroren vom Schlachter ist Pansen nahezu geruchlos. Aufgetaut hat er nur einen geringen Eigengeruch. Und wenn Sie ihn dann, wie in der Vorbereitung beschrieben, in einem Gemüsefond kochen, riecht es nicht mehr als nach einer stark würzigen Gemüsesuppe. Sie müssen also nicht mal zusätzlich lüften.

Zutaten Gemüsesud:

• 500 g gesäuberter Pansen
• 30 g Salz
• 1 Suppengrün (Lauch, Karotten, Knollensellerie, Lauchzwiebeln, Petersilie)
• 2 Karotten
• 2 Zwiebeln
• 2 Gewürznelken
• 1 Kräuterstrauß (sehr viele Zweige Petersilie, 1 Zweig Rosmarin, 3–4 Zweige Oregano oder Thymian)
• 1 Lorbeerblatt
• 1 Knolle Knoblauch

Zubereitungszeit: 6 ½ Stdn.

Pansen und klein geschnittenes Suppengrün, Karotten, mit Gewürznelken gespickte ganze Zwiebeln, Kräuterstrauß, Lorbeerblatt und Knoblauchknolle in einem sehr großen Topf, der alle Zutaten aufnehmen kann, oder sogar einem Bräter mit so viel Wasser aufsetzen, dass alles gut bedeckt ist. Salzen. Alles auf kleiner Hitze 6 Stdn. köcheln lassen. Den Pansen im Sud abkühlen lassen. Dann herausnehmen, auf einen Teller legen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren. Entnehmen Sie dem Sud die Gemüsezutaten und filtern Sie ihn durch ein Sieb. Er kann noch als Gemüsefond für Saucen o. ä. verwendet werden.



Gekochter Pansen

Zutaten für das Pansengericht:

- 500 g vorbereiteter, gekochter Pansen
- 1 Gemüsezwiebel oder 2 große normale Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Strauß Petersilie (ca. 20 Zweige)
- Parmesan
- 1 EL Weißweinessig
- Trockener Weißwein

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie den gekühlten Pansen in kleine Streifen von 5–6 mm Stärke und die Zwiebeln in Streifen. Schneiden Sie die Stängel der Petersilie ab und hacken die Petersilienblätter klein. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und geben Sie die Zwiebeln hinein. Lassen Sie die Zwiebeln bei kleiner Hitze glasig dünsten und am Ende auch ein wenig anrösten. Dann nehmen Sie sie aus der Pfanne.

Geben Sie zu dem restlichen Öl in der Pfanne die Butter,

erhitzen Sie diese und geben Sie die Pansenstreifen hinzu. Lassen Sie die Pansenstreifen gut anbraten, bis sie kross und braun sind. Dies kann durchaus 15–20 Min. dauern. Nun salzen und großzügig mit frischem, gemahlenem Pfeffer würzen. Die angebratenen Pansenstreifen haben den Geruch von normalem Rinderfleisch – kein Wunder, denn der Pansen ist ja auch Muskelfleisch, wie der Magen von allen Säugetieren. Er zieht jedoch beim Anbraten etwas Flüssigkeit und geliert ein wenig. Lassen Sie deswegen alle entstehende Flüssigkeit erst verdampfen, damit der Pansen schön angebraten wird. Der Pansen wird in der Pfanne sicherlich leicht anbrennen, so dass Sie ihn immer mit einem Pfannenschaber vom Pfannenboden lösen müssen. Stören Sie sich nicht daran, denn mit dem Weißweinessig und Weißwein zum Ablöschen und den in der Pfanne verbliebenen Röststoffe erstellen Sie zuletzt eine gebundene Sauce für das Gericht.



Angebratener Pansen in der Pfanne

Geben Sie dann zu dem gebratenen Pansen in die Pfanne etwa ⅓ der klein gehackten Petersilie und die gedünsteten Zwiebeln

hinzu. Alles zusammen nochmals erhitzen und gut vermischen. Geben Sie das Ganze in eine große Schüssel.

Löschen Sie mit dem Essig und einem guten Schuss trockenen Weißwein die Röststoffe in der Pfanne ab und verrühren alles zu einer Sauce. Geben Sie die Pansen-/Zwiebelmischung auf große Teller, darauf die restliche zerhackte Petersilie und dann die Sauce. Dann noch einige abgehobelte Parmesanstreifen. Alles sofort heiß servieren.

Normalerweise gebe ich in meinem Foodblog keine Getränkeempfehlung zu Gerichten, aber in diesem Fall können Sie einfach – sofern Sie den trockenen Weißwein zum Ablöschen der Sauce schon vorher kalt gestellt hatten – diesen einfach weiter verwenden und genießen ihn zu diesem leckeren Gericht.