Frittierter Pansen-Snack mit verschiedenen Dips



Pansen und Dips

Der Pansen wird wie immer zuerst 3 Stunden in Gemüsefond gegart. Dann herausnehmen, auf einen Teller geben und ankühlen lassen.

Ich bereite den Pasen als Snack mit verschiedenen Dips für den Fernsehabend zu. Dazu schneide ich den Pansen in schmale, kurze Streifen und frittiere ihn in siedendem Fett in der Friteuse. Als Dips eignen sich asiatische Saucen wie helle Soja-, Ketjab-Manis-, Teriyaki- oder süß-scharfe Sauce.

Es ist für viele ungewohnt, aber Pansen als Innereie lässt sich auch gut auf dem Grill zubereiten. Ich könnte ihn auch als Alternative zum Frittieren – aus Ermangelung eines Balkons oder einer Terasse – unter der Grillschlange in der Mikrowelle oder im Backofen grillen. Der Pansen wird dort genauso knusprig und lecker wie beim Frittieren.

Ich habe beim Grill-Fürst, einem Online-Shop für Grill-Geräte, sehr viele verschiedene Geräte gefunden. Wer also auf der Suche nach einem geeigneten Grill-Gerät ist, wird dort sicherlich fündig. Der Shop vertreibt Balkongrills, Campinggrills, Edelstahl-Grills, Gastro-Grills, Grillstationen, Keramik-Grills, Kugelgrills, Säulengrills, Schwenkgrill, Smoker. Und zwar als Kohle-, Gas-, Elektro- oder Pelletgrill.

Und wer gerade an diesem aufgeführten Rezept Interesse hat, der bereite den Pansen doch als Barbeque auf einem BBQ Smoker zu und bereite geeignete Barbeque-Saucen dazu zu. Lecker! Der Smoker-Grill ist etwas ganz besonderes, er ist nicht nur ein Grillgerät, er ist die Krönung jedes Barbeques.

Mein Rat: Auf helles, frisches Fett in der Friteuse achten.

Noch ein Rat: Wenn das siedende Fett fast aufhört zu sprudeln, ist der Pansen kross frittiert.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 1 l Gemüsefond
- helle Soja-Sauce
- süß-scharfe Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 5 Min.

Fond in einem Topf erhitzen, Pansen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden köcheln lassen. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Pansen auf ein Schneidebrett geben und in schmale, kurze Streifen schneiden.

Fett in der Friteuse auf etwa 180 ºC erhitzen. Pansen für etwa 5 Minuten in die Friteuse geben. Pansen herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Pansen auf einen Teller geben. Zwei Saucen in zwei kleine Schalen geben. Zusammen servieren.

Panierte, verlorene Eier mit Dips



Kross frittiert, hier säuerlich mit etwas Worchestershire-Sauce

Verlorene Eier sind ja bekanntermaßen Eier, die ohne Schale in knapp siedendem Wasser pochiert werden. Dazu schlägt man möglichst frische Eier einzeln in eine Schöpfkelle und lässt sie vorsichtig in knapp siedendes Wasser gleiten. Das Wasser wird nicht gesalzen, es kommt jedoch etwas Essig hinein. Dieser bewirkt eine schnellere Gerinnung des Eiweißes, das die restliche Masse zusammenhält und verhindert, dass sich das Ei im siedenden Wasser auflöst.

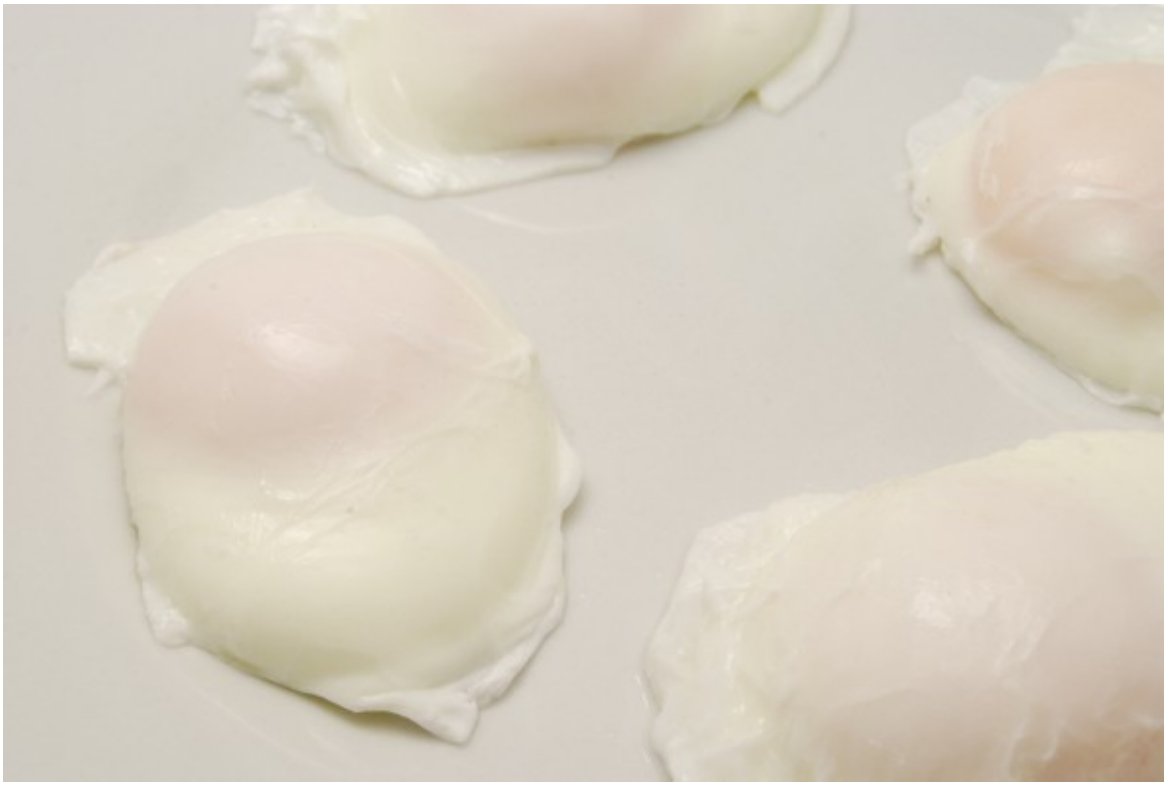
Verlorene oder auch pochierte Eier werden für viele klassische Gerichte verwendet. Ich habe mich bei der Zubereitung dieses abendlichen Snacks an dem Gericht „Verlorene Eier Villeroi“ orientiert. Ich habe dieses Gericht zwar noch nie zubereitet, aber beim Recherchieren gefiel mir, dass pochierte Eier für dieses Gericht paniert und frittiert werden. Und dann eine schmackhafte Sauce dazu gereicht wird.

Also habe ich zuerst pochierte Eier zubereitet. Dann habe ich diese mehliert, durch verquirltes Ei gezogen und paniert. Und anschließend nur eine Minute in der Friteuse frittiert. Die pochierten Eier sind ja schon weitestgehend gegart und das flüssige Eigelb soll erhalten bleiben, also bekommen die pochierten Eier in der Friteuse nur eine krosse, knusprige Panade. Und es ist schon ein merkwürdiges Vorgehen, Eier durch verquirltes Ei zu ziehen, um sie zu panieren und frittieren.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt werden die Eier erst nach dem Frittieren, denn man möchte vielleicht auch das flüssige Eigelb etwas würzen. Als Saucen habe ich dazu verwendet Worchestershire-Sauce, Teriyaki-Sauce, Austern-Sauce und Chili-Sauce. Aber es bieten sich sicherlich noch andere Saucen an, je nachdem, welche man vorrätig hat.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Eier
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Saucen nach Bedarf



Pochierte Eier

2 l Wasser in einem großen Topf erhitzen. Essig dazugeben. Ein Ei in eine Schöpfkelle aufschlagen. Das Wasser soll gerade nicht mehr kochen, sondern nur noch sieden. Ei vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Je nach Größe des Topfes ein zweites Ei in gleicher Weise hineingleiten lassen, aber an einer möglichst anderen Stelle im Topf als das erste Ei. Eier 3–4 Minuten pochieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und eventuell unregelmäßige Ränder abschneiden. Auf diese Weise alle vier Eier zubereiten.



Kleiner, schmackhafter, abendlicher Snack

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen. Auf drei kleine Teller jeweils Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl geben. Pochierte Eier nacheinander vorsichtig – die Eier sollen nicht platzen und das flüssige Eigelb nicht auslaufen – zuerst mehrmals im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich mehrmals im Paniermehl wenden. In die Friteuse geben und 1 Minute kross frittieren. Herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und servieren. Dips dazu reichen.