

Paniertes Schweineherz mit Röstzwiebeln und Bratkartoffelwürfeln



Leckere, panierte Innereie mit Röstzwiebeln und Kartoffeln

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

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweineherz
- 1 rote Zwiebel
- 300 g Drillinge
- 4 EL Mehl

- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

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

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

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

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

Schweineherz asiatisch mit Gemüse



Leckere Innereie mit Gemüse asiatisch

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

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

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

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Schweineherz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ grüne Peperoni
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{4}$ rote Spitzpaprika
- 2–3 grüne Bohnen
- ein Stück Ingwer
- 2 EL dunkle Sojasauce
- trockener Weißwein
- Öl

- 1 Tasse Parboiled-Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

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

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

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

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

Schweineherzsteak mit Rosmarinkartoffeln



Leckeres Steak mit Bratkartoffeln

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

Zutaten für 1 Person:

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

- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Herzsteak mit etwas Kräuterbutter

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

Gefüllter Kürbis



Kürbis mit Innereienhackfleisch-Kartoffel-Füllung,
beides weich gebacken

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

Grob zerteilter Kürbis braucht zum Garen allein schon etwa 30 Minuten im Backofen. Da nun auch die Füllung im Kürbis mitgegart werden soll, wickle ich Kürbis mit Füllung in Alufolie und backe beides 1 Stunde im Backofen. Der Kürbis ist danach natürlich sehr weich. Und die Füllung ist aufgrund der saftigen, grob geraspelten Kartoffeln ebenfalls angenehm

weich. Zu dem gefüllten Kürbis würde eine leichte Sauce passen, vielleicht mit Weißwein zubereitet. Der Einfachheit halber kann man aber auch einfach zwei Schrippen dazu essen.

Zutaten:

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

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.



Sehr schmackhaft

Hähnchenmägen von Sehnen befreien. Hähnchenherzen und -mägen

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

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

Innereien-Gemüse-Auflauf



Leckerer Auflauf mit Innereienhackfleisch, Kartoffeln

und Gemüse

Beim Kauf von Hähnchenherzen und -mägen kam ich neulich auf die Idee, diese in Form von Hackfleisch zu verwenden. Ich drehe sie für diesen Zweck durch den Fleischwolf. Zusammen mit Kartoffelscheiben und Gemüse ergibt dies einen wunderbaren Auflauf, den ich in selbst zubereitetem Gemüsefond im Backofen gare. Normalerweise bieten sich eigentlich Speckscheiben für einen Auflauf an. Ich hatte nur rohen Schinken zur Verfügung, er tut auch seinen Zweck. Und natürlich Mozzarellascheiben zum Überbacken.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 125 g Hähnchenmägen
- 4 Kartoffeln
- 230 g Rosenkohl
- 150 g Brechbohnen
- 3 Scheiben roher Schinken
- 1 Mozzarella (125 g)
- 500 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Hähnchenherzen und -mägen durch den Fleischwolf drehen. Kartoffeln schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Rosenkohl und Brechbohnen putzen. Rosenkohlröschen halbieren und Brechbohnen längs vierteln. Mozzarellakugel in vier große Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben, Brechbohnenstücke und Rosenkohlröschen in einer mittelgroßen Auflaufform in mehreren Reihen nacheinander schräg schichten. Mit einem kleinen Löffel das Innereienhackfleisch darüber verteilen. Zitronensaft darüber verträufeln. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond

darüber verteilen, so dass die Auflaufform möglichst vollständig gefüllt ist. Schinkenscheiben längs nebeneinander darüber legen. Dann die Mozzarellascheiben darauf verteilen.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Auflauf auf mittlerer Ebene für 40 Minuten hineingeben. Herausnehmen, Auflauf auf zwei große Teller verteilen und servieren.

Hähnchenherzen mit Tomaten auf Conchiglioni



Hähnchenherzen mit Tomaten auf Pasta, mit Basilikum garniert

Was ist Resteverwertung, kurze Zubereitungszeit und Minimalgericht? Hähnchenherzen als Fleisch, Tomate als Gemüse, auf Conchiglioni vom Vortag mit aufbewahrter Bratensauce. Gewürzt mit Salz und Pfeffer. Garniert mit frischem Basilikum.

Dauer: 20 Minuten.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenherzen
- 1 Tomate
- 200 ml Bratensauce
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 125 g Conchiglioni

- 4–5 Zweige frischer Basilikum

Zubereitungszeit: 20 Min.

Hähnchenherzen quer in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenherzen kurz darin anbraten, sofort Tomatenwürfel dazugeben und mit anbraten. Bratensauce hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Conchiglioni darin erhitzen. Basilikumblätter kleinschneiden. Pasta in einem tiefen Pastateller anrichten, Hähnchenherzen mit Tomatenwürfel und Sauce darübergeben und mit Basilikum garnieren.