„Meine besten Innereien-Rezepte“ erschienen

Mein neues Kochbuch „Meine besten Innereien-Rezepte“ ist soeben erschienen. Zunächst als eBook-PDF. In den kommenden Tagen folgt das eBook-ePub-Format. Und im Verlaufe der kommenden Wochen die gedruckte Version als Softcover.

Es ist mein bisher umfangreichstes Kochbuch, das ich veröffentliche. Es hat 252 Seiten, 18 Kapitel, 122 Rezepte und 160 Farbfotos. Das Kochbuch folgt ganz dem Motto, es ist unanständig, von einem Schlachttier nur das Muskelfleisch zu essen, sondern man solle von einem Schlachttier möglichst alles verwerten. Daher enthält es Rezepte vom vordersten Teil des Tieres, der Zunge, bis zum hintersten Teil des Tieres, dem Schwanz.

Ich hoffe, ich kann Sie mit meinen Rezepten für eine eventuell neue Erfahrung und somit eine neue Genusswelt in Ihrem kulinarischen Alltag begeistern.

Da das Kochbuch zum einen einen deutlich höheren Seitenumfang hat als zunächst kalkuliert und darüber hinaus auch sehr viele, teils seitenfüllende farbige Foodfotos enthält, ist leider für mich auch der Druckpreis eines einzelnen Exemplars deutlich gestiegen. Um überhaupt noch etwas am Verkauf des Buches zu verdienen – und nicht sogar noch ein Minus beim bisher kalkulierten Verkaufspreis zu machen –, musste ich

leider den Verkaufspreis erhöhen.

Aber ich gehe davon aus, der Inhalt, die Rezepte und die Farbfotos sind Ihnen das wert, und ich hoffe auf ein umfangreiches Feedback von Ihnen zu diesem neuen Kochbuch. Es sind nicht viele Kochbücher auf dem Buchmarkt erhältlich, die eine solche Vielfalt von Schlachttierprodukten in entsprechenden Rezepten präsentiert.

eBook-PDF, ISBN 978-3-941695-59-7

252 Seiten, 18 Kapitel, 122 Rezepte, 160 Farbfotos

19,99 €

Zu beziehen in meinem Online-Buchshop oder entsprechend anderen Online-Buchshops.

Neues Kochbuch „Verfemte Rezepte“

Ich freue mich, dass ich Ihnen mitteilen kann, dass ich mich gerade an die Arbeit für ein neues Kochbuch gemacht habe. Es ist ein Innereien-Kochbuch. Innereien – von vielen gehasst, von wenigen geliebt. Ich gehöre zu dem letzteren Kreis der Anhänger von Innereien. Es drückt eine Wertschätzung gegenüber dem getöteten Tier aus, wenn man möglichst alle Teile eines Tieres verwertet und zubereitet.

Neues Kochbuch-Projekt

Das Kochbuch enthält angefangen bei der Zunge bis zum Schwanz eines Tiers etwa 100 Rezepte und mindestens so viele Foodfotos in insgesamt 18 Kapiteln. Anhand der Anzahl der Kapitel ersehen Sie, dass hier nicht einfach einige Rezepte zu den vier gängigsten Innereien wie Magen, Herz, Leber und Niere veröffentlicht werden. Diese Innereien erfahren in dem Kochbuch zwar auch ihre Würdigung, aber in einer Minderzahl. Es gibt so viel mehr an Innereien und somit Verwertbarem und Genießbarem, das ein Schlachttier zu bieten hat. Lassen Sie sich doch einfach überraschen!

Meine Erfahrung sagt mir, dass ich für dieses Kochbuch etwa dieses ganze Jahr benötige, um es fertig zu stellen. Ich gehe davon aus, dass es zur Weihnachtszeit 2024 fertig gedruckt sein wird. Und ich es Ihnen somit noch passend als mögliches Geschenk für Ihre Lieben präsentieren kann.

Ich muss mich um die folgenden Dinge kümmern:

- Sichtung und Sammlung von passenden Rezepten
- Sichtung und Sammlung der dazu gehörigen Foodfotos (im Originalformat)
- Zusammenstellung der Rezepte und dazugehörigen Fotos in einem Layout
- Gestaltung des Layouts des Buches
- Überarbeitung und teilweise Neuformulierung des zum jeweiligen Rezept gehörigen Textes
- Mehrfache Korrektur des Kochbuchs, eventuell Lektorat durch einen selbstständigen Lektor außerhaus
- Erzeugung der Druckversion des Kochbuchs, Prüfung derselben und Erteilung des Druckauftrags an meine Druckerei
- Spannendes Warten auf die Lieferung …

Drücken Sie mir die Daumen. Spannende Arbeiten warten auf mich!

Woche der Innereien

Ich hatte ja vor einem Jahr auf meinem Foodblog eine Umfrage unter den Besuchern und Lesern meines Foodblogs durchgeführt, zu welcher Kategorie gern weitere Rezepte gewünscht werden.
Das Ergebnis war, dass sich die meisten Besucher mehr Rezepte zum Thema Innereien gewünscht haben.

Mit einiger Verspätung werde ich nun eine Woche der Innereien durchführen und neue Rezepte zu Innereien veröffentlichen.

Ich habe bei meinem bewährten Online-Schlachter Innereien bestellt und geliefert bekommen. Zu den folgenden Innereien werde ich Rezepte veröffentlichen:

- 2 x Stierhoden
- Kuheuter-Schnitzel
- Kalb-Bries
- Kalbs-Hirn
- Kalbs-Lunge
- Rinderbäckchen

Ob ich es allerdings in der kommenden Woche tatsächlich schaffe, jeden Tag, also sieben Tage lang, ein neues Rezept zu einer Innereie zeitnah zu veröffentlichen, kann ich nicht verbindlich zusagen.

Aber es werden auf alle Fälle in der kommenden Zeit diese sieben Rezepte veröffentlich.

Ich fange am heutigen Sonntag mit einem neuen Rezept zu Stierhoden an.

Guten Appetit!

Pansensuppe

Dieses Mal keine türkische Pansensuppe. Sondern eine Suppe, die ich einfach selbst schnell und unkompliziert zubereite.

Ich habe vor kurzem Innereien gekauft. Pansen, Leber, Niere und Herz. Ich kann Ihnen dabei tatsächlich den Supermarkt Rewe empfehlen. Denn er hat diese Innereien im Standard-Sortiment, also ständig verfügbar. Andere Supermärkte haben meistens nur Leber. Eventuell auch einmal Herz. Aber keinen Pansen und Niere. Bei Rewe finden Sie natürlich auch weiteres Fleisch wie Suppenknochen oder ähnliches.

Ich habe insgesamt 3 kg Innereien eingekauft. Für insgesamt etwa 15,– €. Das bedeutet, ein Kilopreis von etwa 5,– €. Das ist wirklich sehr preiswert. Vergleichen Sie das einmal mit einem Einkauf von Schnitzel, Gulasch oder gar Steak. Zudem kann ich mit den gekauften Innereien bestimmt 8–10 Gerichte zubereiten. Hervorragend!

Pansen muss ma ja vor dem eigentlichen Zubereiten etwa 3 Stunden im kochenden Wasser oder in Gemüsefond garen, bevor man ihn weiterverwendet. Das habe ich gleich nach dem Einkauf getan. Dann habe ich ihn abkühlen lassen und habe ihn eingefroren.

Ich verwende einfach den Gemüsefond vom Garen des Pansens für die Pansensuppe. Sie können aber auch einen selbst zubereiteten, eingefrorenen Gemüsefond verwenden und diesen einfach erhitzen.

In die Suppe gebe ich in Streifen geschnittenen Pansen. Dann verfeinere ich die Suppe mit etwas Sahne. Und gebe für etwas Würze noch ein wenig Hot Madras Curry Powder hinzu.

Fertig ist eine sehr wohlschmeckende Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:257]

Erneut „Woche der Innereien“

Kommende Woche ist wieder einmal eine „Woche der Innereien“.

Ich habe bei meiner Lieblings-Online-Schlachterei Böbel wieder einmal eine Bestellung getätigt.

Es wird Gerichte mit Herz, Lunge, Leber, Niere, Pansen, Hirn und Hoden geben.

Ich freue mich schon sehr darauf. Ich freue mich auch darauf, die ersten Videos bei der Zubereitung von Innereien zu drehen und hoffentlich einem breiteren Publikum zugänglich zu machen – auch auf YouTube und Vimeo.

Und ich freue mich schon jetzt auf ein Pasta-Gericht mit in Butter gebratenem Pansen. Dafür lasse ich jedes Steak stehen.

Fotos ©: Schlachterei Böbel

Leberkugeln mit süßer Chili-Sauce

Hier habe ich etas ausprobiert und Rinderleber mit dem Pürierstab fein püriert. Dazu gebe ich eine grobe Leberwurst. Dazu Eier für Bindung. Und noch Semmelbrösel für mehr Festigkeit.

Aus dieser Masse forme ich mit den Händen Kugeln und frittiere sie im siedenden Fett in der Friteuse.

Das Ganze serviere ich mit süßer Chili-Sauce als Abend-Snack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:97]

„Woche der Innereien“

Ich feiere Ende der kommenden Woche meinen 55zigsten Geburtstag. Zur Feier des Tages habe ich etwas Geld investiert und bei der Online-Metzgerei Böbel einige Innereien eingekauft. Ich läute daher kommende Woche die „Woche der Innereien“ ein. Ich werde jeden Tag ein neues Innereien-Rezept veröffentlichen: Herz, Leber, Niere, Hirn, Lunge, Blase, Krohnfleisch, Bäckchen und Hoden. Ich beginne morgen mit einer Kalbshirn-Suppe. Auch wenn mich niemand mehr liebt, wenn ich

Innereien-Gerichte zubereite, mache ich dies dennoch; denn Innereien sind preiswert, schmackhaft und vielseitig zuzubereiten. Es macht richtig Freude, mit Innereien zu arbeiten. Es macht Spaß, ein Innereien-Rezept zuzubereiten.

Hähnchenlebern mit Gemüse und Bratreis asiatisch

Schmackhafte China-Pfanne

Dass ich Hähnchenlebrn gerne asiatisch zubereite, ist vermutlich bekannt. Diesmal wähle ich eine neue Variante und bereite sie mit einer Hoisin-Sauce zu. Hoisin-Sauce ist eigentlich die Standard-Sauce dür die Zubereitung von Entenbrust, man kann aber auch Hähnchenlebern damit

zubereiten.

Als weitere Zuaten wähle ich vier Gemüsesorten, Paprika, Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch.

Dne Basmatireis bereite ich als Bratreis zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- 4 EL Hoisin-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Paprika und Lauchzwiebel putzen und grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenlebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Öl in einem Wok erhitzen, Reis hineingeben und einige Minuten anbraten. Reis herausnehmen, auf einen Teller geben und wsrmhalten.

Nochmals Öl in den Wok geben, Lebern und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Hoisin-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

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

Schweinezunge in Kapern-Senf-Sauce mit Kartoffeln

Zunge rosé, Kartoffeln und wirklich viel Sauce

Eine Zunge wollte ich schon seit langem mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereiten. Ich gebe ihr 1 1/2 Stunden bei 80 ºC Umluft. Danach ist sie schön rosé.

Danach wird die Zunge in Scheiben aufgeschnitten. Wenn man Zunge kocht, kann man die feste Haut abziehen. Bei dieser Zubereitungsmethode ist dies schwierig, man muss die Haut auf dem Teller wegschneiden.

Während des Garens bereite ich ein Sößchen in einem kleinen Topf auf dem Herd zu. Ich koche eine Senfsauce mit Kapern. Senf passt ja sehr gut zu Kapern, da er mit Essig zubereitet wird, und auch die Kapern sauer eingelegt sind. Und der Weißwein zum Ablöschen gibt ebenfalls noch Säure hinzu. Ein

orange Peperoni sorgt noch für etwas Schärfe. Der Fleischsaft, der beim Garen der Zunge austritt, wird natürlich für die Sauce mit verwendet.

Als Beilage wähle ich Salzkartoffeln, die etwas neutral wirken.

Das Ganze ergibt ein schmackhaftes Gericht mit einer zarten Zunge und viel leckerer Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Schweinezunge (200 g)
- 5–6 kleine Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Peperoni
- 2 TL Kapern (Glas)
- 1 EL mittelscharfer Senf
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 1 1/2 Stunden

Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen.

Zunge in eine Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 1 1/2 Stunden in den Backofen geben.

Vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 10–12 Minuten kochen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und

Knoblauchzehen darin andünsten. Peperoni dazugeben und mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Senf dazugeben. Kapern ebenfalls dazugeben. Verrühren und etwas reduzieren.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen, Zunge auf einen Teller geben und tranchieren. Salzen und pfeffern. Fleischsaft in die Sauce geben und verrühren. Kartoffeln auf den Teller geben. Großzügig Sauce über Kartoffeln und Zunge verteilen. Servieren.

Pfannengericht mit Rinderherz, Süßkartoffel, Kichererbsen und Champignons

Leckeres Pfannengericht

Ein einfaches Pfannengericht mit einigen ausgesuchten Zutaten, das auch schnell zubereitet ist.

Die Kartoffelwürfel benötigen zum Garen am längsten und werden als erstes einige Minuten angebraten. Die vorgegarten Kichererbsen aus der Dose werden erst zum Ende der Garzeit hinzugegeben und nur kurz erhitzt.

Mein Rat: Ein Pfannengericht isst man eigentlich aus der Pfanne. Bei diesem Gericht für zwei Personen bieten sich natürlich zwei Teller an.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Rinderherz
- 1/2 Süßkartoffel
- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 3 weiße Champignons
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Herz, Kartoffel und Pilze in Würfel schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin einige Minuten anbraten. Herz und Pilze dazugeben und mit anbraten. Kichererbsen ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten. Rosmarin hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen.

Auf zwei Teller geben und servieren.

Hähnchenherzen mit Mie-Nudeln in schwarzer Bohnensauce

Herzen mit Nudeln und Gemüse

Hähnchenherzen oder auch -lebern bereite ich gern kurzgebraten und pfannengerührt asiatisch im Wok zu.

Ich hatte vor kurzem endlich wieder dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce gekauft, unabdingbar für ein asiatisches Gericht. Dazu verwende ich noch schwarze Bohnen-Sauce.

Ausnahmsweise bereite ich das Gericht nicht mit Reis zu, sondern verwende Mie-Nudeln.

Für Schärfe und auch etwas Farbe sorgen eine gelbe und eine rote Peperoni.

Damit das Gericht etwas gehaltvoller wird, verwende ich noch Chinakohl und Wurzeln.

Mein Rat: Da es ein asiatisches Gericht ist, unbedingt in

Schale und mit Stäbchen servieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Peperoni
- Ingwer
- 1 Chinakohlblatt
- 1 Wurzel
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 1 EL Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chinakohl in Streifen schneiden. Wurzeln schälen und in Stifte schneiden. Hähnchenherzen von Fett befreien und quer in Ringe schneiden.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Vom Kochwasser etwas aufbewahren.

Öl in einem Wok erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni und Ingwer darin anbraten und pfannenrühren. Chinakohl und Wurzeln dazugeben und kurz pfannenrühren. Herzen dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Ebenfalls Soja-Sauce dazugeben. Dann Bohnen-Sauce hinzugeben. Alles verrühren und kurz köcheln lassen. Nudeln mit etwas Kochwasser dazugeben und alles vermengen.

In zwei Schalen geben und mit Stäbchen servieren.

Fleischsuppe mit Rinderherz

Sehr leckere und wohlschmeckende Suppe

Eine einfache, schnelle Zubereitung. Mit wenig Zutaten. Selbst zubereiteter Fleischfond. Rinderherz. Und etwas Petersilie zum Garnieren. Eine eher weniger gewohnte Zubereitung mit einer Innereie.

Zutaten für 2 Persoenn:

- 150 g Rinderherz
- 600 ml Fleischfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.

Rinderherz von Fett befreien. In kleine Würfel schneiden.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Rinderherz hinzugeben und einige Minuten darin garen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in zwei tiefe Teller geben, mit kleingeschnittener Petersilie garnieren und servieren.

Innereien-Tarte

Schmackhafte und würzige Tarte

Ich hatte schon seit längerem überlegt, eine pikante Tarte mit Innereien zuzubereiten. Eine Tarte lässt sich ja mit Hackfleisch und Speck zubereiten. Also lässt sich auch eine Tarte mit Innereien zubereiten.

Ich verwende als Innereien Hähnchenherzen, -mägen und -lebern. Dazu gebe ich noch eine Schalotte und Knoblauch.

Die Tarte benötigt Röststoffe. Also dünste ich zuerst das Gemüse kurz an. Dann brate ich Herzen und Mägen als Muskelfleisch einige Minuten mit an. Lebern als Drüsengewebe werden nur ganz kurz mit angebraten. Vermutlich werden die Lebern beim 30-minütigen Backen der Tarte im Backofen etwas trocken.

Gewürzt wird kräftig mit gemahlenem Bockshornkleesamen und Kreuzkümmel.

Die Tarte ist sehr schmackhaft und würzig.

Zutaten:

Für den Teig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- 1 große Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 175 g Hähnchenherzen
- 175 g Hähnchenmägen
- 175 g Hähnchenlebern
- 1 ½ TL gemahlener Bockshornkleesamen
- 1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Fettgewebe muss bei den Innereien nicht entfernt werden, für die Verwendung der Innereien als Zutaten für die Tarte spielt das keine große Rolle. Herzen, Mägen und Lebern kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Herzen und Mägen dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Lebern dazugeben und kurz mit anbraten. Bockshornkleesamen und Kreuzkümmel hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Gouda dazugeben. Innereienmischung dazugeben und alles mit dem Backlöffel gut verrühren.

Backform auf 180 ºC Umluft erhitzen.

Füllung in den Tarte-Boden in der Spring-Backform geben und verteilen. Dies gelingt am besten durch rhythmisches Schütteln und Rotieren der Backform und dann mit dem Backlöffel. Backform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Schöne Tarte

Backform herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen. Tarte vorsichtig vom Backformboden auf das Kuchengitter geben. 1–2 Stunden gut erkalten lassen.

Hähnchenlebern mit Paprika in Hoision-Sauce und Reis

Lebern, Paprika und Sauce

Ich hatte überlegt, mit welcher Sauce ich die Hähnchenlebern zubereiten könnte. Ich dachte dabei an Hoisin-Sauce, obwohl diese traditionell eher für Entenbrust verwendet wird. Aber da ich auch Rezepte mit Garnelen mit Hoisin-Sauce fand, sollte man mit dieser Sauce auch gut Hähnchenlebern zubereiten können.

Diese würzig-süße Sauce wird aus Süßkartoffeln, Sojabohnen und Sesamsaat hergestellt. Mein Rat: Auch wenn dies eine fertige Sauce ist, dennoch das Gericht nach dem Pfannenrühren kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Eine rote Jalapeño sorgt für etwas Schärfe.

Die Hähnchenlebern sind sehr zart, da sie nur kurz pfannengerührt werden.

Zutaten für 1 Person:

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 1 rote Jalapeño
- 1 rote Paprika
- 2 EL Hoisin-Sauce
- ½ Tasse Wasser
- 1 Tasse Reis
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Jalapeño hineingeben und kurz pfannenrühren. Paprika dazugeben und einige Minuten pfannenrühren. Dann Lebern dazugeben und nur noch kurz pfannenrühren. Hosin-Sauce dazugeben und verrühren. Wasser dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in eine Schale geben. Lebern, Paprika und Sauce darüber geben und servieren.

GEFRO Balance: Hähnchenherzen mit Champignons in Tomatensauce

Im Teller angerichtet

Sie kennen Tom Soja? Nein? Nun, das ist nicht der neue Blockbuster-Hauptdarsteller in einem neuen Film aus Hollywood. Das ist der Name einer „Suppen-Pause“, einem Suppensnack der neuen Lebensmittellinie GEFRO BALANCE mit konsequent stoffwechseloptimierter Rezeptur. Er enthält viele typisch asiatische Aromen, Kräuter und Gewürze, ist in einer Minute zubereitet und somit auch ideal für Schule, Büro, Baustelle oder unterwegs.

Die neue Lebensmittellinie enthält viele Produkte mit sehr lustigen Namen. Da finden Sie die Gemüsebrühe „Querbeet“, die Dunkle Sauce hat nicht nur, sondern heißt auch „Kraft & Saft“, und wer möchte sich nicht in ein Salat-Dressing verlieben, das „Amore Pomodore“ heißt?

GEFRO bietet mit seiner Lebensmittellinie viele stoffwechseloptimierte Suppen, Saucen, Würzmittel und andere Leckereien an. Sie basieren alle darauf, dass für die Herstellung der Produkte Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien aus natürlichen Quellen verwendet werden. Wie z. B. Isomaltulose, die aus Rübenzucker gewonnen wird,

langsamer ins Blut übergeht und gleichmäßiger und länger vom Körper genutzt werden kann.

Die neuen stoffwechseloptimierten Produkte bieten ein neues, unbeschwertes Körpergefühl. GEFRO bietet auf seiner Website dazu auch viele leckere, zu den Produkten passende Rezepte. Die Mitarbeiter bei GEFRO, die hinter dieser neuen Lebensmittellinie stehen, sind der Überzeugung, dass gut genau das ist, was gut tut und schmeckt.

Dass hier nicht nur Werbeslogans und -wirksames auf den Tisch kommen sollen, versteht sich von selbst. Mir erschließt sich nicht, wenn ich einen Krustenbraten mit dicker Fettschwarte zubereite, der mir guttut und schmeckt, ob dieser mit GEFRO-Produkten zubereitet auch stoffwechseloptimiert ist und ich mich nach dessen Genuss im Gleichgewicht befinde? Ich verwende die vegan hergestellte und ballaststoffreiche Dunkle Sauce von GEFRO für die Zubereitung, aber vegan ist der Krustenbraten dann sicherlich auch nicht, und die Bezeichnung „ballaststoffreich“ erfährt hier eine ganz andere Konnotation. Und koche ich gegen den hier herrschenden Mainstream und bereite ein Insektengericht zu, sind die GEFRO-stoffwechseloptimierten Produkte auch dafür entwickelt und passen?

Ich bereite hier ein Innereiengericht mit Hähnchenherzen zu. Innereien sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Das Gericht passt somit hervorragend zu der neuen Lebensmittellinie von GEFRO. Herz besteht zudem aus Muskelfleisch, ist somit schmackhaft wie ein Schnitzel oder Steak und leicht verdaulich. Und noch dazu ist es ein preiswertes Gericht, denn Hähnchenherzen kosten etwa 5–6 € pro Kilo. Mein Rat: Wer mit dem Geld sparsam umgehen will/muss, der bereite desöfteren ein Innereiengericht zu.

Dazu kommen Champignons, Schalotten und Knoblauch. Und eine Tomatensauce, die mit etwas Thymian verfeinert wird. Zitronenschalen-Abrieb gibt der Sauce etwas Frische.

Das Ganze wird in einer Auflaufform im Backofen gegart. Durch das Garen reduziert die Sauce etwas und wird sämiger. Wer die Sauce noch sämiger möchte, lässt die Auflaufform einfach noch 10 Minuten im Backofen.

Während des Garens im Backofen zieht ein herrlicher Duft nach Tomaten und Thymian durch die Küche.

Die Gnocchi dürfen gern in viel Sauce liegen

Dazu passen frisch zubereitete Gnocchi. Notfalls kann man industriell gefertigte aus der Packung verwenden.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Gnocchi:

- Grundrezept

Für die Hähnchenherzen:

- 175 g Hähnchenherzen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g braune Champignons

- 2 EL GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 350 ml Wasser
- ½ Bio-Zitrone (Schale)
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- GEFRO Brat- & Frittieröl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Hähnchenherzen quer in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Tomatensauce-Pulver in eine Schüssel geben und Wasser dazugeben. Thymian dazugeben. Zitronenschale einer halben Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Backofen auf 220 ºC Umluft erhitzen.

Hähnchenherzen salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenherzen darin kurz anbraten. Herausheben und in eine mittlere Auflaufform geben.

Champignons, Schalotten und Knoblauch im restlichen Öl in der gleichen Pfanne kurz anbraten. Ebenfalls in die Auflaufform geben.

Hähnchenherzen und Gemüse in der Auflaufform ohne …

Tomatensauce darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.

… und mit Tomatensauce

Herausnehmen. Gnocchi in der gewünschten Menge auf zwei tiefe

Pastateller verteilen. Hähnchenherzen, Gemüse und Sauce großzügig darüber verteilen und alles servieren.

Lebergeschnetzeltes in Leberwurst-Sauce mit Cellentani

Pasta und feste Saucenbestandteile in der Mitte, Sauce drumherum

Da hatte ich mich dieses Mal doch geirrt. Ich hatte noch Leberwurst in der Dose übrig. Ich wollte sie aber nicht einfach als Aufstrich auf Brot essen. Sondern sie zum Kochen

verwenden. Ich dachte nun, es ließe sich keine Sauce damit zubereiten, weil es sich nicht um eine glatte, streichfähige Leberwurst handelt. Aber da hatte ich weit gefehlt. Man kann die feste, kompakte Leberwurst aus der Dose anbraten, sie zerfällt dabei, wird flüssig und bildet eine Sauce.

Die Leberwurst aus der Dose erinnert beim Anbraten an Leberwurst im Darm, die aufgeschnitten oder längs halbiert in der Pfanne gebraten wird. Zum Anbraten verwende ich das erhärtete Fett der Leberwurst in der Dose.

Vorher brate ich einige Sardellenfilets an, dann Zwiebel und Knoblauch. Die Sauce bilde ich aus der Leberwurst und Sahne. Gewürzt werden muss die Sauce natürlich nicht mehr.

Dazu gebe ich kleingeschnittene Schweineleber. Man kann die Leber ganz zu Anfang in Fett in der Pfanne anbraten, herausnehmen und später hinzugeben. Ich gebe sie nur zum Schluss einige Minuten in die Sauce, um sie zu garen und zu erhitzen.

Dazu gibt es Cellentani als Pasta.

Pasta mit viel Sauce wird normalerweise in tiefen Nudeltellern angerichtet und serviert. Beim Fotografieren von Foodfotos von Pasta mit viel Sauce hat man die Schwierigkeit, dass sich die festen Saucenbestandteile oben auf der Pasta ansammeln, die flüssige Sauce jedoch nach unten läuft und … auf dem Foto verschwindet. Ein Bekannter – bekennender Saucenfan – empfahl mir nun für bessere Foodfotos folgendes: Einen Eierring in die Mitte eines tiefen Nudeltellers stellen, Pasta hineingeben und feste Saucenbestandteile darüber verteilen. Dann die flüssige Sauce außerhalb des Eierrings in den Nudelteller geben, den Eierring entfernen und das Gericht servieren.

Ich dachte mir, das könnte ich einmal ausprobieren. Auf diese Weise habe ich zwei Fotos fotografiert. Die Idee ist an sich nicht schlecht, das Anrichten und Drapieren des Gerichts ist jedoch vielleicht eher etwas für ein Szene-Restaurant als für

die häusliche Küche.

Mir fiel aber auch noch das Prinzip des Reduzierens oder auch des „Weniger ist mehr“ eingefallen. Gerichte mit Fleisch und einer Beilage wie Kartoffeln, Pasta oder Reis und einer Sauce werden auf diese Weise gern angerichtet und fotografiert. Einige wenige Fleischstücke auf den Teller, dazu 1–2 Löffel der Beilage, ein etwas bogenförmig verzogen auf den Teller gegebener, einzelner Klecks Sauce und vielleicht noch einige wenige Tröpfchen Sauce auf die Beilage.

Also habe ich als weitere Variante einfach einige Löffel Pasta auf einen Teller gegeben, daneben ein wenig der in der Sauce gegarten Schweineleber und einige Löffel Sauce auf der Pasta.

Wenig Pasta, Leber und Sauce

Und wie habe ich nun das Gericht im Endeffekt gegessen? Nun, nach dem Anrichten, Drapieren und Fotografieren der beiden Varianten war das Essen natürlich kalt. Ich habe alles in einen tiefen Pastateller gegeben, gehörig vermischt, in der Mikrowelle kurz erhitzt und gegessen. Feddisch

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Leberwurst
- 120 g Schweineleber
- 5 Sardellenfilets (eingelegt)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 125 g Cellentani

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Leber in 3–4 cm lange Streifen schneiden.

Für jeweils 100 g Pasta 1 l Wasser mit 10 g Salz zum Kochen bringen und die Pasta darin nach entsprechender Zeitvorgabe kochen. Also Cellentani in etwa 1,25 l kochendem Wasser mit etwa 12 g Salz kochen.

Währenddessen Leberwurst aus der Dose herausnehmen, das gehärtete Fett abstreichen und in einer Pfanne erhitzen. Sardellenfilets darin etwas anbraten, bis sie zerfallen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Leberwurst dazugeben und zerteilen. Einige Minuten kräftig anbraten, damit sie zerfällt. Sahne hinzugeben. Alles verrühren. Leber hinzugeben und einige Minuten in der Sauce garen.

Pasta in einem tiefen Nudelteller anrichten und Lebergeschnetzeltes mit viel Sauce darüber verteilen.