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
- ½ 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 ºC Umluft erhitzen. Auflauf auf mittlerer Ebene für 40 Minuten hineingeben. Herausnehmen, Auflauf auf zwei große Teller verteilen und servieren.

Rinderleber mit Kartoffel-Paprika-Pilz-Gemüse

Gebratene Leber mit Gemüse

Vor kurzem kam ich auf die Idee, auch einmal Innereien mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zuzubereiten. Ich entschied mich für Rinderleber. Die Leber war nach der Zubereitung gegart, auch wenn sie äußerlich ungewöhnlich aussieht. Ich brate sie auch erst nach dem Garen im Backofen an und würze sie erst dann.

Dazu kommt ein kleines Gemüse, aus Bratkartoffeln, Paprika, und Champignons, mit etwas frischem Thymian. Ein bestimmter Leser auf diesem Blog bezeichnet dies sicherlich als Jägerkartoffeln (West), da ja Pilze dabei sind.

Diese Zubereitung war ein Versuch, die Leber war danach gut durch. Man sollte es vielleicht mit 1 ½ Stunden Garzeit versuchen, um die Leber rosé zu bekommen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 2–3 Kartoffeln
- ¼ Paprika

- 1 große, braune Champignon
- frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn. 5 Min.

Backofen auf 80 ºC Umluft erhitzen. Leber in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen schieben.

Währenddessen Kartoffeln schälen, Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Paprikastück in Stücke schneiden. Champignon in Würfel schneiden. Thymian kleinwiegen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln, Paprika und Pilz darin einige Minuten kross andünsten. Salzen und pfeffern. Thymian unterheben. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Leber aus dem Backofen nehmen und salzen und pfeffern. Noch etwas Butter in die Pfanne geben und die Leber auf beiden Seiten nur kurz anbraten, damit sie außen etwas Farbe bekommt. Zu dem Gemüse geben und servieren.

Flambierte Hähnchenlebern mit Shiitakepilzen und

Speckknödeln

Speckknödel, Hähnchenlebern und viel Sauce

Dieses Innereiengericht war mal wieder ein Gericht ganz nach meinem Geschmack. Nach dem eher sehr mäßigen Auflauf von gestern. Zuerst ist mir ja ein Fauxpas passiert: der selbst zubereitete Bratenfond war etwas zu lange im Kühlschrank gestanden und schon leicht verdorben. Geschmeckt habe ich es erst, als ich Pilze, Schalotten und Knoblauch schon angebraten und mit dem Fond abgelöscht habe. Glücklicherweise hatte ich da die Lebern noch nicht angebraten und hinzugegeben. Und von den Pilzen und dem Gemüse war noch genügend vorhanden. Also führte ich den ersten Zubereitungsschritt nochmals mit gekauftem Bratenfond durch.

Die angebratenen Pilze und das Gemüse mit dem Fond werden mit Kreuzkümmel gewürzt und die Sauce stark reduziert. Die Lebern werden nur jeweils 1 Minute auf beiden Seiten in Butter angebraten, mit Cognac flambiert und dann alles zur Sauce dazugegeben. Die Speckknödel waren selbst zubereitet und eingefroren und wurden in siedender Brühe erhitzt. Die durch

diese Zubereitung entstandene Sauce ist wirklich äußerst schmackhaft. Und nach dem Essen konnte ich mich nicht entscheiden, was nun besser war: Die Lebern mit der Cognacsauce, oder die selbst zubereiteten Speckknödel.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Shiitakepilze
- 200 ml Bratenfond
- 4 cl Cognac
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Butter

- 2 Speckknödel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten grob zerschneiden, Knoblauch quer in Scheiben. Shiitakepilzen ebenfalls grob zerschneiden. Lebern von Fett befreien und auch grob zerkleinern. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Pilze, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Mit Fond ablöschen. Kreuzkümmel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unzugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten auf 1/3 der Sauce reduzieren.

Währenddessen Brühe in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen und die Knödel in der nur noch siedenden Brühe etwa 10 Minuten erhitzen. Einige Minuten vor Ende des Reduzierens der Sauce die Lebern salzen und pfeffern. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Lebern auf beiden Seiten jeweils etwa 1 Minute anbraten, so dass sie noch nicht ganz durchgegart sind. Eine große Pfanne ist notwendig, damit die Leberstücke alle

einzeln auf dem Pfannenboden aufliegen und braten und beim Anbraten nicht übereinander liegen. Cognac dazugeben und kurz flambieren. Lebern mit Cognacsauce zu der reduzierten Sauce geben, alles gut vermischen und abschmecken.

Speckknödel auf einen großen Teller geben, Hähnchenlebern dazugeben und von der Sauce darüber verteilen.

Lebertopf auf Reis

Lebern mit Gemüse in Sauce

Ein Innereiengericht, bei dem ich einige Gemüseprodukte verwertet habe, wie Paprika und Kohlrabi. Schärfe bekommt das Gericht durch das Ingwer- und Bih-Jolokia-Pulver. Zu scharf wird es dadurch nicht, bekommt aber dennoch eine gute, angenehme Schärfe. Aber der eigentliche Geschmack des Gerichts kommt vom getrockneten Oregano. Die Sauce wird dann mit etwas Mehl gebunden, wodurch der Lebertopf noch runder und

schmackhafter wird. Wichtig ist nur, die Leberstücke nicht zu lange zu garen, denn ein paar Minuten zu lang gegart und sie werden staubtrocken.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Hähnchenlebern
- ½ Paprika
- ½ Kohlrabi
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 Messerspitze Bih-Jolokia-Pulver
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Basmatireis
- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.

Lebern von Fett und Sehnen befreien und in grobe Stücke schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, Paprika in grobe Stücke und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Kohlrabi, Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Kohlrabi und Schalotten auch in grobe Stücke schneiden, Knoblauch kleinschneiden.

Leberstücke in etwas Mehl wenden. Butter in einem Topf erhitzen und die Leberstücke darin höchstens eine Minute anbraten. Sie sollen innen noch rosé sein, denn sie werden am Schluss in dem Lebertopf nur noch kurz erhitzt. Herausnehmen und auf einen Teller geben. In der gleichen Butter Schalotten,

Lauchzwiebel und Knoblauch anbraten. Paprika und Kohlrabi hinzugeben. Unter Rühren einige Minuten kräftig anbraten. Mit Fond ablöschen. Oregano, Ingwer- und Bih-Jolokia-Pulver und Lorbeerblätter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Danach ohne Deckel 20 Minuten auf etwa die Hälfte der Sauce reduzieren. Die Sauce mit einem halben Esslöffel Mehl binden und abschmecken. Leberstücke hineingeben und in der Sauce nur noch einige Minuten erhitzen.

Währenddessen Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Reis in einen tiefen Teller geben, von dem Lebertopf mit Sauce darüber verteilen, mit etwas Wurzelgrün garnieren und servieren.

Rinderherzsteak mit Lauchzwiebel-Reis

Rare gegart mit Gemüsereis

Diesmal ein Innereiengericht mit Rinderherz. Du magst keine Innereien? Du wirst Dich wundern, wie lecker so etwas schmeckt. Meistens hat man eine Abneigung gegen Innereien, weil man noch nie ein wirklich gut zubereitetes Innereiengericht gegessen hat. Bei diesem Gericht kannst Du nichts falsch machen. Das Herz besteht aus Muskelfleisch wie ein Steak auch, nur ist es ein sehr viel kräftigerer Muskel. Gebraten wie ein Steak bleibt es bei kurzer Garzeit innen rare und zart und ist ebenso schmackhaft wie ein auf gleiche Weise zubereitetes Entrécôte. Du wirst es lieben! Und Dich für andere Innereiengerichte interessieren.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderherz, etwa 150 g
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. 3 Tassen Wasser in einen Topf geben, Basmatireis hinzugeben, salzen und alles zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten und Reis nur noch 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zum Reis geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen und das Rinderherzsteak auf jeder Seite – je nach Dicke der Rinderherzscheibe – etwa 2 Minuten anbraten, damit es innen rare, also noch blutig ist. Herausnehmen, auf einen Teller geben, einige Minuten entspannen lassen und salzen und pfeffern. Lauchzwiebel-Reis dazugeben und

servieren.

Rinderleber mit Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck

Kross und lecker

Ich hatte wieder einmal Appetit auf ein Innereiengericht. In der Tiefkühltruhe lag noch eine Scheibe Rinderleber. Hervorragend geeignet zum Anbraten, und dazu passen Bratkartoffeln mit Zwiebeln, Knoblauch und schön kross gebratenen Speckwürfeln. Du erreichst das beste Ergebnis, wenn Du für die Bratkartoffeln eine schmiedeeiserne Pfanne verwendest. Sie werden bei hoher Temperatur nur einige Minuten kross gebraten. Währenddessen brätst Du parallel dazu erst

Speckwürfel und dann Zwiebeln und Knoblauch. Und die Leberscheibe brätst Du nur jeweils 30 Sekunden auf beiden Seiten, so bleibt sie noch schön zart und rosé im Innern und wird nicht trocken und zäh.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderleber, etwa 120 g
- 3 große Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Speck
- Salz
- Pfeffer
- hocherhitzbares Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Erhitze als erstes Wasser in einem kleinen Topf und gare die Kartoffeln darin für 15 Minuten. Nimm sie heraus, lass sie erkalten und pelle sie dann. Schneide sie in Scheiben. Dann schälst Du Zwiebel und Knoblauchzehe und schneidest die Zwiebel in Streifen und die Knoblauchzehe quer in Scheiben. Den Speck schneidest Du in kleine Würfel.

Du erhitzt viel Öl in der Pfanne und brätst die Kartoffelscheiben bei hoher Temperatur nur 5–8 Minuten auf beiden Seiten kross an. Währenddessen brätst Du ebenfalls bei hoher Temperatur in einer zweiten, kleinen Pfanne die Speckwürfel in Öl für einige Minuten kross. Dann nimm sie heraus und brate im gleichen Fett Zwiebelstreifen und Knoblauchscheiben kurz an. Nimm Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch aus den Pfannen und gib sie auf einen Teller. Nun brätst Du wie erwähnt die Leberscheibe auf jeder Seite nur 30 Sekunden bei hoher Temperatur in der großen Pfanne an.

Herausnehmen und zu den Kartoffeln, der Zwiebel und dem Knoblauch geben und die Speckwürfel darüber verteilen. Verteile ein wenig der Zwiebeln und des Knoblauchs auch auf

der Leber. Wichtig ist vor allem, dass Du die Leber erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzt. Und dabei dann gleich auch die Kartoffeln würzen. Guten Appetit!

Geflügelleberpfanne

Lebern, Zucchini, Champignons

Diesmal ein Gericht aus meinem ersten Kochbuch. Ich wollte Hähnchenlebern zubereiten und hatte auch noch Zucchini im Kühlschrank. Irgendwann fiel mir dann dieses Rezept ein, das ich bisher mit Nudeln zubereitet hatte. Aufgrund der Menge der Zutaten fiel die Geflügelleberpfanne aber so üppig aus, dass ich sie ohne Pasta zubereitete und so aß.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hähnchenlebern
- ½ Zucchini

- 2 große Champignons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 1 EL Mehl
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran
- Wurzelgrün
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, Lauchzwiebel putzen. Schalotten und Knoblauch kleinschneiden, Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Lebern von Fett und Sehnen befreien und in grobe Stücke schneiden. Mehl auf einen Teller geben und die Lebern mehlieren. Zucchini und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Kräuter kleinwiegen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Lauchzwiebel, Zucchini und Champignons hinzugeben und einige Minuten anbraten und dünsten. Dann die mehlierten Lebern hinzugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Fond hinzugeben. Ein paar Minuten köcheln lassen und die Sauce reduzieren. Abschmecken und auf einem großen Teller servieren.

Gebratene Leber auf Berliner Art

Leberscheibe, Pürree, Röstzwiebel

Dies ist das Grundrezept für eine in der Pfanne in Butter gebratene Scheibe Leber. Es orientiert sich an dem Rezept im Kochbuch der verpönten Küche von Wolfram Siebeck. Die Leberscheibe sollte vom Kalb sein. Aber es lässt sich auch Leber vom Rind und Schwein, oder auch vom Lamm, Kaninchen oder Huhn verwenden – von letzteren Tierlebern lassen sich aufgrund der geringen Größe aber schwerlich Leberscheiben zubereiten.

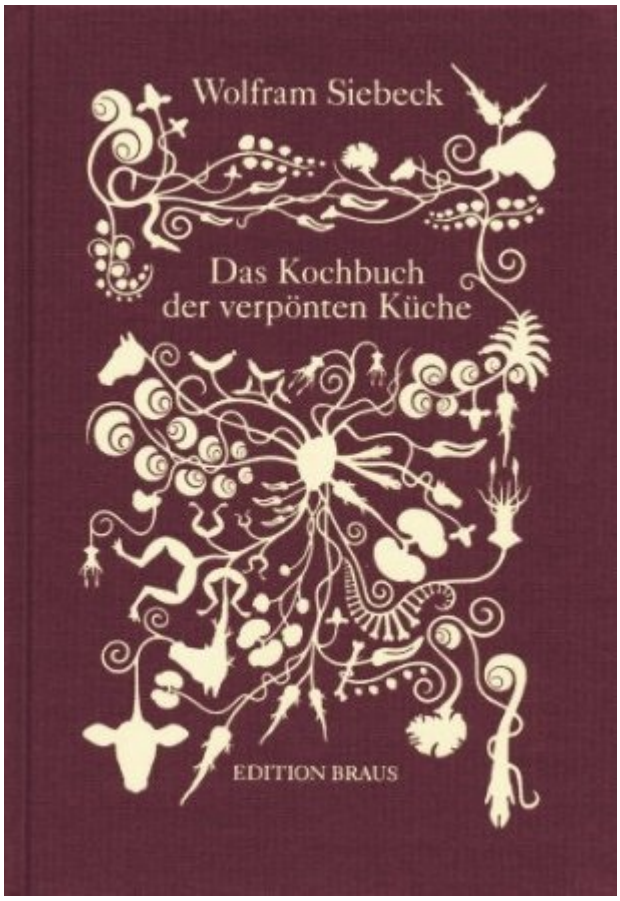
Traditionellerweise passen als Beilagen zu Leber seit jeher viele Zwiebeln, in diesem Fall Röstzwiebeln, und Pürree, hier ein Kartoffel-Zucchini-Pürree. Auf das auch gern als süße Beilage verwendete Apfelkompott oder -mus habe ich verzichtet. Aber es gibt noch einige andere Änderungen im Vergleich zum Originalrezept von Siebeck: Gemüse- statt Kalbsfond, Weißwein und Weißweinessig statt Zitronensaft, und natürlich kommt ein wenig frischer Knoblauch an die Leber.

Die Beilagen sollte man rechtzeitig vor dem Garen der Leberscheibe zubereiten. Denn beim Braten der Leber geht es um Minuten, und auch die Temperatur muss sorgfältig gewählt werden. Brät man die Leberscheibe zu lang und zu heiß und ist sie äußerlich sehr kross und braun, ist es schon zu spät. Die Leberscheibe ist dann trocken und nicht mehr genießbar. Sie sollte aber innen auf jeden Fall noch rosé und zart sein. Auch der Zeitpunkt des Salzens ist wichtig. Gesalzen wird die Leber nicht vor dem Anbraten, sondern nach dem ersten Wenden der Scheibe, und das zweite Mal nach dem abermaligen Wenden.

Mit diesem Beitrag nehme ich an dem regelmäßigen Kochevent „DKduW – Dein Kochbuch, das unbekannte Wesen“ von Foodfreak teil. Als Kochbuch habe ich das oben genannte aus meinem Kochbuchregal genommen und dieses Gericht – mit den genannten Änderungen – zubereitet.

Ich koche sehr selten nach einem Kochbuch. Wenn ich das doch einmal tue, dann gern aus diesem Buch, aus dem Buch „Die innere Reise – Ein Buch über das Kochen mit Innereien“ von Charlotte Birnbaum oder italienisch aus Alfred Bioleks „Meine Rezepte“. Aber da ich Innereien liebe, sagt mir Siebecks Buch am meisten zu. Darin ist alles vertreten, von Leber, Schweinefuß über Zunge und Herz bis Hirn, Bries und Pansen.

Ich selbst kenne die Reaktionen von vielen Menschen auf Innereiengerichte, die aus Ekel, Abscheu und Aussagen wie „Igitt!“ und „Das kommt mir nicht auf den Teller!“ bestehen. Sehr selten stoße ich auf jemanden, der die Einstellung hat: „Was ich noch nicht probiert habe, dazu kann ich auch kein Urteil abgeben!“ und probiert solche Gerichte. Ich würde mir wirklich mehr solcher Menschen wünschen, die unbedarft, ohne kulinarische Scheuklappen und mit Neugier und Toleranz an das Essen generell herangehen.



Aus diesem Grund gefallen mir an Siebecks Buch vor allem einige Passagen in seinem Vorwort. Ich zitiere hier nur den einführenden Satz, dass „selten […] ein Autor und sein Verlag so nachdrücklich davor gewarnt worden (sei), ein bestimmtes Buch zu veröffentlichen, wie wir“. Siebeck schreibt von einem allgemein zu erwartenden Volkszorn über das Buch, reihenweisem Erbrechen von Kunden in Buchhandlungen, wenn sie das Buch in die Hand nehmen, sowie Ohnmachtsanfällen mit traumatischen Folgen. Bei Gerichten aus Innereien sind irrationale Aversionen im Spiel, die mittlerweile schon Bestandteil unseres Nationalcharakters sind. Ursache dafür ist meistens, dass viele Menschen, die Innereien ablehnen, noch nie ein gut und schmackhaft zubereitetes Innereiengericht gegessen haben.

Siebeck hat das Buch dennoch geschrieben, weil er und viele Amateurköche nach einem solchen Buch schon lange vergeblich gesucht haben. Er plädiert dafür, den eigenen Geschmack zu ***bilden***, indem man die Rezepte in seinem Buch nachkocht. Und dies tue ich hiermit auch, indem ich dazu auffordere, dieses Gericht nachzukochen.

Es gibt natürlich noch eine persönliche Anekdote zu mir und Wolfram Siebeck. Ich habe vor einigen Jahren per Mail Kontakt zu ihm aufgenommen. Er riet mir ab von einem Plan, ein Kochbuch mit außergewöhnlichen Rezepten auf den Markt zu bringen. Mit einem solchen Kochbuch mit Rezepten zu Pferdefleisch, sonstigen Haustieren – sofern gesetzlich erlaubt –, Insekten oder anderem Ungewohnten könne man erstens

keinen Deutschen hinter dem Ofen hervorlocken und somit zweitens kein Geld verdienen.

Aufgrund meiner Vorliebe zu Innereiengerichten werde ich aber Ende Mai – zum zweijährigen Jubiläum meines Foodblogs – ein Kochevent zu „Innereien“ starten. Interessierte also bitte vormerken.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Schweineleber, etwa 140 g
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50–100 ml Gemüsefond
- ½ TL Tomatenmark
- trockener Weißwein
- Weißweinessig
- Mehl
- einige Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für die Röstzwiebeln:

- 2 Zwiebeln
- 1 gehäufter EL Mehl
- Butter

Für das Pürree:

- 1 große Kartoffel
- ½ Zucchini
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebeln, Schalotte und Knoblauchzehe schälen. Zwiebeln in

Streifen und Schalotte und Knoblauch sehr klein schneiden. Wasser einem Topf erhitzen und Zucchini darin 5 Minuten und Kartoffel 10 Minuten garen. Herausnehmen.

Währenddessen Zwiebelstreifen gut mehlieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit dem Mehl hineingeben und 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur schön kross und knusprig braten. Herausnehmen und warmstellen.

Kartoffel schälen, dann mit der Zucchini zusammen in grobe Stücke schneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und einem Pürierstab fein pürieren. Ein Stück Butter einpürieren. Ebenfalls warmstellen.

Leberscheibe mehlieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leberscheibe – je nach Dicke – etwa 2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Wacholderbeeren zerdrücken und unter Schalotten- und Knoblauchstücke mischen. Alles neben die Leberscheibe in die Butter geben, Leberscheibe wenden und darauf legen. Das erste Mal die Leber salzen, weitere 2 Minuten braten, dabei ebenso das Schalotten-Knoblauch-Gemisch. Leber herausnehmen und auf der zweiten Seite salzen.

Fond zum Bratensatz geben und ablöschen. Tomatenmark, ein Schuss Weißwein und ein paar Tropfen Essig dazugeben. Etwas kalte Butter unterrühren und alles verrühren. Aufkochen und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Leberscheibe auf einem Teller anrichten, Kartoffel-Zucchini-Pürree daneben geben und auch die Röstzwiebeln. Die Sauce über der Leber und dem Pürree verteilen und alles servieren.

Hähnchenmägen-Speck-Ragout mit Zucchini-Pilz-Gemüse

Ragout mit Gemüse und reduzierter Sauce

Ein Ragout aus Hähnchenmägen, Speck und Shiitakepilzen. Mit einer auf ein Drittel reduzierten Sauce aus trockenem Rotwein, Bratenfond und dunkler Sojasauce. Optisch nicht sehr ansprechend, weil die Sauce natürlich sehr dunkelbraun einkocht. Aber die reduzierte Sauce ist sowas von lecker …! Dazu ein einfaches Mischgemüse aus karamellisierten Zucchinischeiben, Champignons und Lauchzwiebel. Mit viel Schnittlauch garniert. Aufgrund der Sauce bietet sich natürlich an, zu diesem Gericht noch Reis oder Pasta als weitere Beilage zuzubereiten.

Zutaten für 1 Person:

Für das Ragout:

- 150 g Hähnchenmägen
- 100 g Speck

- 5–6 g Shiitakepilzen (getrocknet)
- trockener Rotwein
- 250 ml Bratenfond
- 1 TL dunkle Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für das Gemüse:

- ½ Zucchini
- 3–4 Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min.

Shiitakepilze in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und 1 Stunde einweichen. Speck in kleine Würfel schneiden, Schwarte zum Anbraten aufbewahren. Hähnchenmägen in gröbere Stücke schneiden. Shiitakepilze aus dem Wasser nehmen, kräftig ausdrücken und ebenfalls grob schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Speck und Schwarte 5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, dann die Mägenstücke hinzugeben und alles nochmals 5 Minuten anbraten. Schließlich die Pilze hinzugeben und auch nochmals 5 Minuten anbraten. Es soll alles sehr kräftig und knusprig angebraten werden, jedoch nicht anbrennen. Auf dem Topfboden sollen sich aber kräftige, braune Röststoffe bilden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fond und Sojasauce hinzugeben. Alles verrühren und etwa 30 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln und auf etwa ein Drittel der Sauce reduzieren. Dann abschmecken.

Währenddessen Zucchini und Champignons in dünne Scheiben schneiden, Lauchzwiebel in Ringe. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zucchinischeiben darin anbraten. Etwas Zucker hinzugeben und die Zucchinischeiben karamellisieren. Dann salzen. In einer zweiten Pfanne in Butter Champignons und Lauchzwiebel anbraten. Salzen und pfeffern. Mit den Zucchinischeiben vermischen.

Ragout mit viel Sauce auf einen Teller geben, daneben das Mischgemüse. Gemüse mit viel frischem Schnittlauch garnieren.

Hähnchenherzen in Austernsauce

Hähnchenherzen mit Gemüse in Austersauce, mit Sesamsaat garniert

Hähnchenherzen lassen sich wie -lebern oder -mägen auch sehr

gut asiatisch zubereiten, indem man sie mit Gemüse im Wok pfannenrührt und eine schöne Sauce dazu bereitet. Hier kommen Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Spitzpaprika und Chinakohl als Gemüse hinzu. Die Sauce wird aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce gebildet. Garniert mit gerösteter Sesamsaat.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g Hähnchenherzen
- ½ Zwiebel
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 80 g Chinakohl (2 Blätter)
- ½ Spitzpaprika
- Shao Xing (Reiswein)
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Austernsauce
- Sesamöl
- Basmatireis
- etwas Sesamsaat

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel, Chinakohl und Spitzpaprika putzen. Chinakohl in Streifen schneiden, Lauchzwiebel und Spitzpaprika in grobe Stücke. Hähnchenherzen längs dritteln und in Streifen schneiden.

Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett dunkel rösten.

Sesamöl im Wok erhitzen. Hähnchenherzen darin anbraten. Gleich danach Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Spitzpaprika dazugeben Dann Chinakohl. Alles einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen. Mit Fischsauce und Austernsauce würzen. Abschmecken.

Reis in eine Schale geben, Hähnchenherzen mit Gemüse und Sauce

darüber geben, mit etwas Sesamsaat garnieren und servieren.

Hähnchenmägen-Ragout auf Gnocchi

Hähnchenmägen in rotweinreduzierter Sauce auf Gnocchi

Ein Innereiengericht, ein wenig aufwändiger. Hähnchenmägen erst im Sud garen. Währenddessen frische Gnocchi zubereiten. Dann mit den gegarten Hähnchenmägen das Ragout in einer rotweinreduzierten Sauce zubereiten. Dazu kommen Speck und Pfifferlinge. Und die Gnocchi. Garniert wird alles mit frischen Kräutern und Parmesan. Zwar bereitet man das Gericht in mehreren Etappen etwas zeitaufwändig zu. Aber da Hähnchenmägen gerade mal 5,– € pro kg kosten, ist das Gericht preiswert – und lecker!

Zutaten für 1 Person:

Zutaten für Ragout:
200 g Hähnchenmägen
1 Zwiebel
1 Wurzel
ein Stück Knollensellerie
einige Zweige frischer Thymian
3 Wacholderbeeren
3 Pimentkörner
1 frisches Lorbeerblatt

½ Zwiebel
1 Wurzel
1 Stängel Staudensellerie
ein großes Röschen Broccoli
1 TL Tomatenmark
100 ml Portwein
100 ml Rotwein
100 ml Bratenfond
1 TL Preiselbeeren
einige Zweige frischer Thymian
1 Pimentkorn
1 frisches Lorbeerblatt
Butter

50 g Pfifferlinge
20 g durchwachsener Bauchspeck

Salz
Pfeffer
Öl

Zutaten für Gnocchi (etwa 60 Stück):
500 g mehligkochende Kartoffeln
3 Eigelb
80–100 g Mehl
Muskat
Olivenöl

etwas frische Petersilie
etwas frischer Schnittlauch
Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 2 Stdn.

Zwiebel und Wurzel schälen, Sellerie putzen. Gemüse kleinschneiden. Hähnchenmägen unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, leicht salzen und Hähnchenmägen und Gemüse hineingeben. Kräuter und Gewürze dazugeben. Alles bei schwacher Temperatur zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen. Hähnchenmägen herausnehmen, erkalten lassen und in kleinere Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb geben, portionsweise einfrieren und dann weiterverwenden.

Währenddessen Gnocchi zubereiten. Von den Gnocchi kann man gleich etwas mehr zubereiten, denn man kann sie einfrieren und für andere Gerichte verwenden. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin garen. Kartoffeln schälen, sofort mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und abkühlen lassen. Eigelbe und Mehl zum Kartoffelstampf geben, mit Salz und Muskat würzen und alles mit einer Gabel oder einem Löffel vermengen. Ein Arbeitsbrett leicht mehlieren, Kartoffelteig in Esslöffelportionen zuerst in den Händen rollen und dann auf dem Arbeitsbrett zu fingerdicken Strängen rollen. In etwa 5–6 cm lange Stücke schneiden und auf mehrere große, leicht mehlierte Teller geben. Wenn man möchte, kann man die Gnocchi auch noch mit einer Gabel ein wenig einritzen und somit verzieren. Wasser in einem großen Topf erhitzen, salzen und Gnocchi in einzelnen Portionen hinzugeben. Gnocchi bei geringer Temperatur leicht sprudelnd garen, wenn sie an die Wasseroberfläche kommen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und wieder auf mehrere große Teller verteilen. Sie sollen nicht zu dicht aneinander liegen, weil sie sonst eventuell aneinander kleben. Abkühlen lassen. Etwa 10 Gnocchi beiseite legen, die restlichen Gnocchi portionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

Zwiebel und Wurzel schälen, Sellerie putzen. Zwiebel kleinschneiden, Wurzel in Scheiben schneiden, Sellerie in Streifen und vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Thymian kleinwiegen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit etwas Portwein ablöschen und mit einem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden ablösen. Restlichen Portwein und Rotwein dazugeben. Thymian, Pimentkorn und Lorbeerblatt hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles fast vollständig reduzieren.

Röstgemüse mit Fond aufgießen, Hähnchenmagen-Stücke einlegen und bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln. Mit etwas kalter Butter abbinden. Preiselbeeren in die Sauce geben. Danach Pimentkorn und Lorbeerblatt wieder herausnehmen. Abschmecken.

Währenddessen Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Speck darin anbraten. Pilze dazugeben und mit anbraten.

Petersilie und Schnittlauch kleinwiegen. In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen, die 10 Gnocchi darin schwenken und sie dadurch wieder erhitzen. Gnocchi mit Hähnchenmägen-Ragout und Speck mit Pilzen anrichten und von der Sauce darüber geben. Kräuter darüber verteilen und mit etwas frisch gehobeltem Parmesan garnieren.

Rinderleber asiatisch in schwarzer Knoblauch-Bohnen-

Sauce

Leber, Speck und Broccoli auf Reis

Ich wollte mal wieder asiatisch mit schwarzer Knoblauch-Bohnen-Sauce kochen. Die Sauce ist äußerst würzig und delikat und schmeckt kräftig nach Knoblauch. Zudem ist sie von der Farbe her genauso dunkelbraun-schwarz wie Rinderleber und passt sehr gut dazu. Vom Broccoli war auch noch übrig. Und die in Öl eingelegten Sardellen runden den Leber- und Bohnensaucen-Geschmack noch ab.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Rinderleber
- 5–6 in Öl eingelegte Sardellen
- 40 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 großes Stück Broccoli
- 1 EL schwarze Knoblauch-Bohnen-Sauce
- Cognac
- Sesamöl

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Speck vom Stück in kleine, kurze Scheiben schneiden. Die Speckscheiben in einer kleinen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten kross anbraten. Speck herausnehmen.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Sardellen, Leber und Broccoli im Wok flambiert

Vom Broccoli kleine Röschen abschneiden. Leber in schmale Streifen und dann in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen. Sardellen hineingeben und im Ganzen anbraten. Leberstreifen und Broccoli dazugeben und kurz pfannenrühren. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Bohnensauce hinzugeben, etwas Wasser zum Verlängern der Sauce dazugeben, alles verrühren, köcheln lassen und den Speck dazugeben.

Reis in eine Schale geben und die Lebermischung mit Sauce darübergeben.

Rinderherzragout in scharfer Orangen-Zitronen-Senf-Sauce auf Chilinudeln

Ein nicht nur farblich sehr schönes Gericht

Es geht weiter mit den Innereien. Diesmal ein Stück Rinderherz. Ebenfalls sehr preiswert, € 7,– pro kg, bei einem Stück von 200 g sind das gerade mal € 1,40. Das Rinderherzstück in kleine Würfel geschnitten, zusammen mit Speck, in einer Orangen-Zitronen-Senf-Sauce, die ihre Schärfe aus zwei Peperoni und Bih-Jolokia-Pulver bezieht. Passend dazu indonesische Chilinudeln. Ein geschmacklich etwas außergewöhnliches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderherz

- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- trockener Weißwein
- 300 ml Orangensaft
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 TL Senf
- 1 EL Condimento bianco
- Bih-Jolokia-Pulver
- Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- 125 g Chilinudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit

Rinderherzstück erst in Scheiben, dann in Streifen und schließlich in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauchzehen und Peperoni etwas andünsten. Rinderherz und Speck dazugeben und mitanbraten. Zugedeckt etwas braten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Orangen- und Zitronensaft hinzugeben. Ebenfalls den Senf und den Weißweinessig. Mit einer Prise Bih-Jolokia-Pulver, einer Prise Zucker und Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und ohne Deckel bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen und auf etwa ¼ der Ausgangssauce reduzieren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce nochmals abschmecken. Mit einem Stück kalter Butter binden. Chilinudeln in einem tiefen Nudelteller anrichten, Rinderherzragout mit viel Sauce darüber geben und servieren.

Hähnchenlebern in reduzierter Rotwein-Balsamico-Sauce auf Tagliatelle

Hähnchenlebern, innen schön zart und rosé

Diesmal gibt es Hähnchenlebern als Innereien. Auch diese sind sehr preiswert, kosten 5,– pro kg, bei 400 g für zwei Personen sind das gerade mal € 2,–. Die Hähnchenlebern werden nur kurz angebraten, damit sie innen noch rosé sind und dann aus der Pfanne genommen. Dann wird die reduzierte Sauce zubereitet und die Hähnchenlebern kommen zum Schluss zum Erhitzen nochmals in die Sauce. Ganz ansehnlich ist das Gericht nicht, denn dunkelbraune Leber mit Rotwein und Balsamicoessig – dazu noch mit reduzierter Sauce – ergibt ein sehr dunkelbraunes Gericht.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenlebern
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Kapern (eingelegt)
- 300 ml trockener Rotwein
- 50 ml Aceto Balsamico di Modena
- 3 EL Mehl
- ¼ Zitrone (Saft)
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 250 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Die Lebern unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Fett und Sehnen entfernen und die Lebern in grobe Stücke schneiden. Mehl auf einem Teller verteilen und die Leberstücke darin mehlieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen und Knoblauch klein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Lebern darin kurz anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne kräftig anbraten. Kapern hinzugeben und erhitzen. Mit Rotwein ablöschen. Balsamicoessig hinzugeben. Die Sauce gut 20–30 Minuten bei geringer Temperatur kräftig reduzieren, bis eine sehr sämige Sauce übrig bleibt. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Währenddessen die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Die Hähnchenlebern wieder in die Sauce hinzugeben und erhitzen. Pasta auf zwei Tellern anrichten, von den Hähnchenlebern mit dem Gemüse und viel Sauce darüber geben, etwas Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Hähnchenmägen in Currysauce auf Basmatireis

Hähnchenmägen

Ich liebe Innereien. Und in der Frischfleisch-Kühltruhe meines Supermarktes gab es Hähnchenmägen. Innereien sind erstaunlich preiswert, die Hähnchenmägen kosten gerade mal 5,– € pro Kilo, bei 300 g ergibt das € 1,50. Da die Hähnchenmägen zwar größtenteils aus Muskelfleisch bestehen, aber auch einige Sehnen daran sind, ist es sinnvoller, das Fleisch in einer schmackhaften Sauce länger zu schmoren.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Hähnchenmägen
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- ¼ Zitrone (Saft)
- 3 TL Hot Madras Curry Powder
- ¼ TL Ingwerpulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und auch kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Hähnchenmägen in kleinere Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Hähnchenmägen und Gemüse darin anbraten und zugedeckt etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Dann mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Mit Currypulver, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Danach abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Basmatireis nach Anleitung zubereiten.

Basmatireis auf zwei Teller geben, Hähnchenmägen mit Gemüse und viel Sauce darüber geben, etwas Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

Kalbsleber-Geschnetzeltes mit

Cognac-Rahm-Sauce auf Basmatireis

Kalbsleber-Geschnetzeltes mit Reis und Sauce

Nach längerer Zeit endlich wieder ein Innereiengericht. Im Supermarkt an der Frischfleischtheke war Kalbsleber im Angebot, bei der ich natürlich sofort zugriff. Diesmal habe ich das Geschnetzelte und die Sauce jeweils separat zubereitet und dann zusammen serviert. Die Leber soll à point gegart und innen möglichst noch rosé sein. Wenn ich sie in der Sauce zu lange mitkoche, würde sie hart und trocken. Die Leberstreifen bleiben so ungewöhnlich zart und butterweich.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Kalbsleber
- 1 EL Mehl

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Austernpilze

- Cognac
- 200 ml Gemüsefond
- 2 EL Schmand (24 %)
- 10 Blätter frischer Salbei
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 25 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen und Knoblauch in Stifte schneiden. Austernpilze quer halbieren und in dünne Streifen schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten. Mit einem kräftigen Schuss Cognac ablöschen. Etwas köcheln lassen, dann flambieren und den Alkohol verbrennen lassen. Den Fond, den Schmand und die Salbeiblätter hinzugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5–10 Minuten reduzieren, bis die Sauce den gewünschten Geschmack hat.

Parallel dazu Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Die Leber in kurze, dicke Streifen schneiden und mehlieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und die Leberstreifen einige Minuten anbraten. Sie sollen noch nicht ganz durch sein, sondern innen noch rose.

Den Reis mit einem Zierring schön kreisrund auf einem Teller anrichten. Das Leber-Geschnetzelte daneben drapieren. Von der Sauce über Reis und Geschnetzeltes geben.