Gebratene Stierhoden in Paprika-Cognac-Sahne-Sauce



Hodenstücke in schmackhafter Sauce mit Bratkartoffeln

Männer, an den Herd oder den Grill! Es gibt Stierhoden! Zunächst die Euphemismen: Stierhoden sind die Hoden des männlichen Rindes. Sie sollen potenzfördernde Wirkung haben, da sie als Keimdrüsen nicht nur die Samenzellen produzieren, sondern auch das männliche Hormon Testosteron. Aber leider weit gefehlt mit der potenzsteigernden Wirkung, denn die geringe Menge an Testosteron in den Stierhoden wird beim Garen der Hoden verkocht. Nada, leider nichts mehr davon da!

In manchen Regionen werden Hoden auch heute noch als Delikatesse gegessen. Und in vielen Ländern werden sie üblicherweise nur von Männern gegessen. „Das Essen von Stierhoden kann interpretiert werden als der männliche Versuch, sich die Kräfte des Stiers anzueignen. Ein Festival, das dies zelebriert als raison d’être, wird im Umkehrschluss zu einer Zelebrierung von Männlichkeit.“

(http://de.wikipedia.org/wiki/Hoden_(Lebensmittel))

Hoden zählen zu den Innereien und sind essbar. In Mitteleuropa ist ihre Verwendung in der Küche heute unüblich, war früher jedoch relativ verbreitet. In Deutschland war die Zubereitung von Hoden bis 1986 verboten, da sie aus hygienischen Gründen nur als Schlachtabfall galten. Sie sind jedoch seitdem gemäß der Fleisch-Hygiene-Verordnung wieder zum Verzehr zugelassen. Die Hoden müssen aber nach dem Schlachten des Stiers von einem Tierarzt geprüft und für den Verzehr freigegeben werden. Hoden spielen für den menschlichen Verzehr heutzutage aber kaum mehr eine Rolle.

Hoden sind Drüsengewebe wie Leber und Niere und somit weicher als Muskelfleisch. Bei der Zubereitung ist es unbedingt notwendig, die Hoden – möglichst schon kleingeschnitten – bis zu drei Male gut zu salzen und dann jeweils eine Stunde in einer Schüssel ziehen zu lassen. Das zieht die überschüssige Flüssigkeit aus dem Drüsengewebe. Dann gut wässern, absieben und den Vorgang wiederholen. Wenn nach dem dritten Mal kein schleimiger Film mehr an den Hoden ist, können sie zubereitet werden.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Stierhoden
- 1 Zwiebel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL getrockneter Oregano
- trockener Weißwein
- 1 EL Crema di Balsamico bianco
- ¼ Liter Rinderfond
- 100–200 ml Cognac oder Weinbrand (mind. 37 %)
- 2 Knoblauchzehen

- 100 ml Sahne
- 1 EL Mehl
- ¼ Zitrone (Saft)

- Salz
- Pfeffer

- Butter
- Rapsöl

- 10 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 ½ Stdn. | Garzeit 1 Std.



Rohe Stierhoden

Zuerst die Stierhoden zubereiten und sie dazu von der äußeren Hodenhaut, die mit vielen Adern durchzogen ist, befreien. Die Hoden mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden, aber nicht zu tief in das Drüsengewebe hinein. Dann die Hodenhaut abziehen. Bei frischen oder vollständig aufgetauten Hoden kann dies schwierig sein, weil die Hodenhaut sehr fest ist und auch sehr fest am Hoden sitzt. Dabei kann das Drüsengewebe leicht ein wenig einreißen, was für die

Verwendung für gegrillte oder panierte Hoden nicht sehr förderlich ist. Dies geht einfacher, wenn die Hoden vorher etwas angefroren werden, oder bei gefrorenen Hoden, wenn sie angetaut sind.



Enthäutete, zerteilte und gewässerte Stierhoden

Dann die Hoden in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese vierteln. Schließlich wie oben erwähnt drei Mal nacheinander salzen, ziehen lassen, wässern und absieben.

Währenddessen die Zwiebel schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das süße und scharfe Paprikapulver darüber geben und mitanbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen und den Balsamicoessig dazugeben. Alles ein wenig reduzieren lassen. Dann das Oregano und den Rinderfond dazugeben, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Die mehrfach gesalzenen und gewässerten Hodenstücke in einem frischen Geschirrtuch trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hodenstücke darin kurz anbraten. Mit dem Cognac ablöschen und

flambieren. Alles, was in der Nähe der Pfanne steht und platzen, anbrennen oder verschmoren kann, vorher wegräumen. Der Cognac hört auf zu brennen, wenn der gesamte Alkohol verbrannt ist. Dann die Zwiebel-Sauce und den Knoblauch hinzugeben. Bei geringer Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren.

Währenddessen die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dann abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl braten. Ich verwende gern Biokartoffeln mit Schale, die ich auch bei den Bratkartoffeln mitverwende. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen.

Die Sahne mit etwas Mehl in einer Schüssel mit dem Rührbesen verquirlen, zu den geschmorten Hodenstücken dazu geben und aufkochen lassen. Ist die Sauce zu würzig, etwas Wasser hinzugeben, oder eventuell zum Abmildern auch noch etwas Sahne. Wenn die Konsistenz der Sauce zu dünn ist, mit etwas Mehl andicken. Ansonsten die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die warmgestellten Bratkartoffeln auf zwei großen Tellern anrichten und von den Hodenstücken mit Sauce dazugeben.

Leber asiatisch



Leber asiatisch mit Basmatireis und mit Pinienkernen garniert

Wenn ich jetzt schon dabei bin, dann schicke ich ein weiteres Cinapfannengericht hinterher. Die Leber wird kleingeschnitten nur kurz im Wok gebraten, damit sie nicht zu trocken wird. Die Schwarze Bohnen-Sauce zusammen mit der Austern-Sauce und etwas Font ergeben zusammen eine äußerst aromatische Sauce. Diesmal aber auf Basmatireis.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Schweineleber

- 2 Zwiebeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote, türkische Peperoni
- ½ Wurzel

- 1 EL Schwarze Bohnen-Sauce (Black Bean Garlic Sauce)
- 3 EL Austern-Sauce
- 100 ml Gemüsefond

- Sesamöl
- 2 Tassen Basmatireis
- Pinienkerne

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zuerst den Basmatireis aufsetzen. Dazu pro Person eine Tasse Reis und drei Tassen Wasser – also in diesem Fall zwei Tassen Basmatireis und sechs Tassen Wasser – in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Danach vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Minuten nur noch ziehen lassen. Warm stellen.

Zwiebeln, Lauchzwiebel, Knoblauchzehen und Wurzel schälen. Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden. Die halbe Wurzel in feine Stifte schneiden. Die Peperoni in dünne Streifen schneiden. Die Leber längs in Scheiben schneiden, dann in Streifen und schließlich in Würfel.

Sesamöl im Wok erhitzen. Das Gemüse 2–3 Minuten darin garen und pfannenrühren. Die Leber hinzugeben und nur 2 Minuten unter Rühren anbraten, da sie sonst zu trocken wird. Mit den beiden Saucen und dem Fond ablöschen. Danach noch ganz kurz köcheln lasssen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer ist aufgrund der würzigen Saucen nicht notwendig.

Sofort mit dem Reis in Schälchen servieren. Mit etwas kleingehackten Pinienkernen garnieren.

Herz mit gebratenen Nudeln

asiatisch



Herz mit gebratenen Nudeln im Schälchen serviert

Endlich mal wieder eine Chinapfanne. Und Herz ganz anders zubereitet als gebraten oder Ragout. Die Toban-Djan-Sauce ergibt zusammen mit der Teriyaki-Sauce, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, eine schmackhafte asiatische Sauce mit einer leichten Hintergrund-Schärfe. Und italienische Pasta eignet sich nun auch einmal für ein asiatisches Gericht.

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Schweineherz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, türkische Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g frische Tagliatelle (alternativ Chinanudeln)
- 3 ½ TL Toban Djan (Chili-Bohnen-Sauce)
- 4 TL Teriyaki-Sauce
- 200 ml Gemüsefond

- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl
- einige Pinienkerne

Zubereitungszeit: 20 Min.

Die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten und zur Seite stellen.



Das rohe, kleingeschnittene Herz

Das Herz von dunklem (geronnenem) Blut und den wenigen Fettstellen befreien. In dünne Scheiben und dann in kleinere Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln und Knoblauch schälen. Das ganze Gemüse in kleinere, grobe Stücke schneiden.



Herz, Gemüse und Nudeln im Wok

Sesamöl in einem Wok erhitzen. Herzwürfel und Gemüse einige Minuten darin anbraten und pfannenrühren. Die Nudeln dazugeben und auch einige Minuten bei Rühren anbraten. Die asiatischen Saucen und den Fond dazugeben. Alles ein wenig unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Herz mit gebratenen Nudeln und Sauce in zwei Schälchen geben und mit einigen kleingeschnittenen Pinienkernen drapieren. Mit Stäbchen essen.

Lebergeschnetzeltes in Rahm-Sauce auf Chinanudeln



Lebergeschnetzeltes in Rahm-Sauce auf Chinanudeln, mit Röstzwiebeln garniert

Vom Vortag war noch Leber übrig. Diese lässt sich gut für eine Person als Geschnetzeltes zubereiten. Mit einer schönen Rahm-Sauce. Und chinesischen Nudeln. Die Rahm-Sauce auf alle Fälle als erstes zubereiten, denn sie wird am längsten brauchen. Das Lebergeschnetzelte darf nur kurz angebraten werden und dann in der fertigen Sauce kurz noch köcheln, sonst wird die Leber zu hart und trocken.

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Schweineleber
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 ml Sahne
- 1 TL Teriyaki-Sauce
- 1 TL Worchestershire-Sauce
- bei Bedarf: ¼ TL Ras el Hanout
- 50–100 ml Wasser

- 4–5 Zweige frischer Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- Butter
- 150 g chinesische Nudeln
- Röstzwiebeln (vom Gericht vom Vortag)

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten, bis das Gemüse etwas braun geworden ist. Mit der Sahne ablöschen. Teriyaki-Sauce und Worchestershire-Sauce hinzugeben. Wer es gern – neben der japanischen Teriyaki-Sauce und der englischen Worchestershire-Sauce – etwas arabisch haben möchte, gibt noch etwas Ras el Hanout hinzu. Mit etwas Wasser verdünnen, da die Sahnesauce sonst zu sehr eindickt. Den kleingewiegten Majoran hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein klein wenig bei geringer Temperatur köcheln lassen. Warm stellen.

Leber in Scheiben schneiden und dann in etwa 5 cm lange Streifen. Salzen und pfeffern. Dann auf einem mit Mehl bestäubtem Teller darin wälzen.

Die Chinanudeln nach Anleitung zubereiten. Sie brauchen im kochenden Wasser meistens nicht mehr als 3–5 Minuten.



In Mehl gewendete Leberstreifen in der Pfanne

Die Leberstreifen in einer Pfanne in Butter nur 1 Minute kross anbraten. Währenddessen die Rahmsauce wieder erhitzen und die angebratenen Leberstreifen hineingeben. Darin nochmals 1 Minute garen.

Gleichzeitig die halbe Röstzwiebelportion vom Vortag erhitzen.



Ups, da habe ich doch tatsächlich zuerst die Röstzwiebeln vergessen

Die Chinanudeln in einem großen Nudelteller anrichten, die Leberstreifen und die Sauce darüber geben und nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Röstzwiebeln darauf geben und mit etwas Majoran dekorieren.

Gebratene Leber in Rotwein-Sauce mit Röstzwiebeln und gebratenen Semmelknödelscheiben



Leber mit Röstzwiebeln, Semmelknödelscheiben und Rotweinsößchen serviert

Als erstes bereitet man die Semmelknödel zu. Die Zutatenmenge in diesem Rezept ist natürlich viel zu hoch, aber die frische Semmelknödelzubereitung hat den Vorteil, dass man die Semmelknödel in Gefrierbeuteln einfrieren kann. Sie lassen sich einzeln entnehmen, dann sogar noch tiefgefroren in siedendes Wasser geben und nach 20–30 Minuten sind die Knödel aufgetaut, heiß und können serviert werden. Daher ergibt diese Zutatenmenge etwa 14–15 Knödel. Zwei werden für das Gericht benötigt, den Rest kann man für kommende Rezepte einfrieren. Wenn die Zutatenmenge dennoch zu hoch ist, dann eben nur 1/4 der Zutaten verwenden und 2–3 Semmelknödel zubereiten.

Man muss für das Gericht vermutlich mehrgleisig fahren und 2–3 Pfannen verwenden. Eine kleine Pfanne wird für die Röstzwiebeln benötigt, die dann warm gestellt werden müssen. Die Semmelknödelscheiben werden in einer größeren Pfanne angebraten und dann ebenfalls warm gestellt. Zum Schluss werden die Leberscheiben angebraten, herausgenommen und warm gestellt. Ganz zum Schluss noch die Röststoffe der angebratenen Leber ablöschen und ein kleines Söße̊chen daraus

zubereiten. Die Leber wird so was von zart und fein, ein Genuss.

Zutaten (für 1 Person):

- 200 g Schweineleber
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- ein Schuss trockener Rotwein
- Crema di Balsamico
- bei Bedarf: Gemüsefond

Zutaten für die Semmelknödel (14–15 Knödel):

- 1 vertrocknetes Chiabatta oder 6 vertrocknete Schrippen
- 1/2 l Milch
- 4 kleine Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 6–8 Eier
- bei Bedarf: Paniermehl
- viele frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)
- Pfeffer
- Muskat
- Butter

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stdn.

Semmelknödel:
Das Chiabatta oder die Schrippen in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Milch übergießen und die Semmelbrösel kräftig hineindrücken. Etwa eine halbe Stunde

ziehen lassen. Die Semmelknödel sollten die Milch vollständig aufnehmen. Ansonsten die Semmelbrösel später vor der weiteren Verarbeitung ausdrücken.



Semmelknödelmasse

Währenddessen die Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. In Butter in einer kleinen Pfanne anbraten, bis alles etwas gebräunt ist. Das Gemüse, die kleingewiegten Kräuter, die Eier und das Salz zu den eingeweichten und eventuell ausgedrückten Semmelbrösel hinzugeben. Kräftig mit Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen. Alles gut mit der Hand vermengen.

Ich hatte schon 1–2 Mal die Erfahrung gemacht, dass die Semmelknödel, obwohl ich sie nach Rezept zubereitet hatte, beim Einlegen in das siedende Wasser nicht gebunden bleiben, sondern ich de vorherige Knödelmasse im Wasser hatte. Da die Eier das Einzige sind, de die Masse binden, gebe ich meistens gern etwas mehr Eier hinzu, denn lieber fertige Knödel als aufgelöste Knödelmasse. Und wenn die Knödelmasse zu weich und flüssig sein sollte, einfach 200–300 g Paniermehl hinzugeben, alles gut vermengen und einige Zeit ziehen und quellen lassen.



Semmelknödel im siedenden Wasser

Einen sehr großen Topf oder auch Bräter mit Wasser aufsetzen, das Wasser zum Kochen bringen und dann die Herdplatte ausschalten. Aus der Knödelmasse Knödel formen und mit einem Schaumlöffel vorsichtig in das nicht mehr kochende, sondern nur noch siedende Wasser legen. 20–30 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. 2–3 Knödel für das Gericht zur Seite legen, die anderen wie erwähnt in 1–2 Gefrierbeuteln einfrieren.



Gegarte Semmelknödel

Röstzwiebeln:
Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem Teller mit Mehl wälzen und mehrmals wenden. Eventuell auch mit Mehl überstäuben. In Butter in einer kleinen Pfanne schön kross und braun anbraten. Warm stellen.



Röstzwiebel

Gebratene Semmelknödelscheiben:
2–3 Semmelknödel in Scheiben scheiden und in einer großen Pfanne mit Butter von beiden Seiten kross anbraten. Warm stellen. Vor dem Servieren nochmals salzen.



Angebratene Semmelknödelscheiben

Leber:
Leber in zwei gleichdicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. In einem Teller mit Mehl wälzen. In einer Pfanne mit Butter auf beiden Seiten nur jeweils 1 1/2–2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Auf keinen Fall zu lange braten, da die Leberscheiben sonst zu hart und trocken werden. Die Leberscheiben dürfen innen gern noch etwas rosé sein. Herausnehmen und warmstellen.



Leber roh



Leber in Scheiben

Sößchen:
Die Röststoffe der Leber mit einem großen Schuss trockenem Rotwein und ein wenig Crema di Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell noch ein wenig Gemüsefond

hinzugeben. Leicht köcheln lassen. Abschmecken.

Servieren:
Die gebratenen Semmelknödelscheiben auf einem Teller anrichten. Die Leberscheiben daneben legen. Zuerst nur über die beiden Leberscheiben etwa 2–3 Esslöffel des Rotweinsößchens geben und dann auf die Leberscheiben die Röstzwiebeln verteilen. Auf keinen Fall die Sauce über die Semmelknödel oder sogar die Röstwiebeln geben, da sie sonst nicht mehr kross sind und ihre Knusprigkeit verlieren.

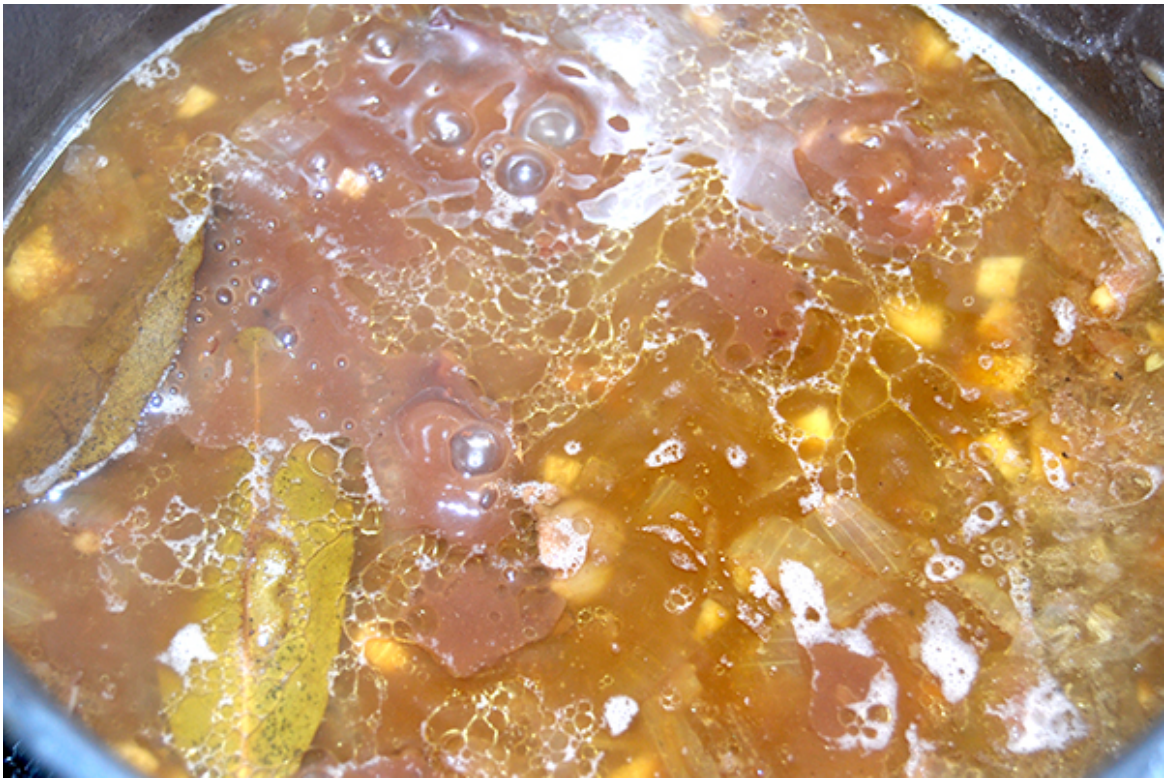
Herzragout



Herzragout auf Maccheroni, mit Parmesan und Schnittlauch garniert

Das Herz ist ein Muskel und somit Muskelfleisch wie auch Filet- oder Rumpsteak. Nur ist das Muskelfleisch sehr viel kräftiger und fester, weil das Herz ja ein Leben lang tätig

ist. Es lässt sich somit hervorragend für ein Ragout verwenden.



Schweineherz mit Gemüse in der reduzierten Sauce

Es gibt zwei Prinzipien für ein Ragout oder Gulasch, die man beachten sollte. Erstens sollte man ein Ragout sehr lange bei geringer Temperatur köcheln. Mindestens 2–3 Stunde. Je länger man es köchelt, je zarter wird das Fleisch und desto besser binden sich die Aromen der Sauce zusammen. Und zweitens gibt man nicht einfach die flüssigen Zutaten für die Sauce hinzu, würzt alles und denkt nun, man erhält dann eine gute Sauce. Nein, das ist nicht der Fall. Das Prinzip, das auch in der professionellen Küche angewandt wird, heißt hier: Ablöschen, reduzieren, ablöschen, reduzieren usw. Dann erhält man eine gute Sauce.

Das Gericht wird mit Schweineherz zubereitet, aber man kann natürlich genausogut Rinder-, Kalbs- oder Lammherz verwenden.

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Schweineherz

- ½ große Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 100 ml Madeira
- 100 ml Portwein
- 350 ml Gemüsefond
- 1 TL dunkle Sojasauce

- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 300 g Maccheroni

- frischer Parmesan
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 3 Stdn.



Das rohe Stück Schweineherz – die Farben sind durch den verwendeten Blitz bei der Aufnahme leicht ins Lila verfälscht

Das Herz von den festen Sehnen befreien. Das wenige Fett, das

das Herz hat, kann man mitgaren, wenn man es wegschneidet, würde das Fleisch ein wegen zerfleddern. Das Herz in grobe Würfel schneiden. Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen schälen und in dünne, längliche Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und alles darin zusammen anbraten. Bei zugedecktem Topf und geringer Temperatur köcheln lassen, damit es etwas Flüssigkeit zieht, aber auch immer wieder umrühren, dass nichts anbrennt.



Gewürfeltes Schweineherz

Dann erfolgt das erste Ablöschen und Reduzieren: Den Madeira hinzugeben und ohne Deckel bei geringer Hitze etwa 45 Minuten reduzieren lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit im Topf ist. Zweites Ablöschen und Reduzieren: Mit dem Portwein ebenso verfahren. Das dauert ebenfalls nochmal 45 Minuten. Dann den Gemüsefond, die Sojasauce und die Lorbeerblätter hinzugeben und eine Stunde reduzieren. Das Ganze ergibt herrlich weiches Herzragout und eine herrliche Sauce, die nur noch wenig mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden muss.

Rechtzeitig vor Ende der Garzeit die Maccheroni nach Anleitung zubereiten.

Die beiden Lorbeerblätter vor dem Servieren aus der Sauce herausnehmen. Die Maccheroni in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, das Herzragout darüber geben, eventuell noch ein wenig frisch gemahlenes Salz und Pfeffer und dann mit geraspeltem Parmesan und kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Kuheuter in Weissweinsauce mit Salzkartoffeln



Kuheuter in Weissweinsauce auf Salzkartoffeln mit Schnittlauch garniert

Kuheuter kann man nicht nur gegart und dann paniert wie ein Schnitzel zubereiten. Man kann es auch einfach nur gegart und in Scheiben geschnitten mit Salzkartoffeln in einer Weissweinsauce zubereiten. In Franken nennt sich das

Fränkisches Schnickerli und ist dort eine lokale Spezialität.

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Kuheuter

alternativ:

- Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Blätter frischer Lorbeer
- 3–4 Zweige frischer Liebstöckl
- 2 Nelken
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimetkörner

oder:

- 1,5 l frischen Gemüsefond

- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 300 ml trockener Weisswein
- ½ Brühwürfel

- 6 große Kartoffeln

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Einweichzeit: ca. 2–3 Stdn. | Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 30 Min.

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

Danach das Kuheuter im Ganzen entweder alternativ in einem großen Topf mit 2–3 l Wasser mit Suppengemüse, einer mit Nelken gespickten Zwiebel, mit frischem Lorbeer und Liebstöckl und Wacholderbeeren und Pimet für 2–3 Stunden kochen.

Oder frischen Gemüsefond verwenden, ihn in einen großen Topf geben und erhitzen. Das Kuheuter etwa 2–3 Stunden bei geringer Hitze im zugedecktem Topf köcheln.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, aufsetzen und garen. Dann aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit etwas Gemüsefond aufgießen. Den Weißwein und dann den halben Brühwürfel zum Würzen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell die Sauce etwas reduzieren lassen.

Das Kuheuter in Scheiben schneiden und auf zwei großen Tellern anrichten. Dazu in Scheiben oder Stücke geschnittene Salzkartoffeln geben. Beides großzügig mit der Weissweinsauce übergießen. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Kalbslungenragout in einer Rotwein-Tomaten-Sauce auf Papardelle



Kalbslungenragout in dunkler, roter Sauce auf frischer Papardelle

Bei meiner Recherche nach Rezepten für Kalblungenragout fand ich im Internet und auch auf Foodblogs von Kollegen immer nur Rezepte mit einer weißen, saueren Weißwein-Sauce, aber nirgendwo ein Rezept mit einer dunklen, roten Sauce. Obwohl die Kalbslunge ein dunkelrotes Fleisch hat. Also entschied ich, die zweite Portion des Kalblungenragouts mit einer solchen Sauce zuzubereiten und sie zu kreieren. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- ½ Kalbslunge, 500 g, gegart in einem Gemüsesud
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- Olivenöl

- Portwein
- Madeira

- trockener Sherry
- 300 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten, 240 g
- 1 EL Crema di Balsamico

- viel frischer Salbei
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Thymian
- 2 Zweige frischer Majoran
- ½ halber Bund frische Petersilie
- ¼ Schale einer unbehandelten Zitrone
- frischer Schnittlauch

- Salz
- Pfeffer

- 250 g frische Papardelle

Zubereitungszeit: 1 ½ Stdn.

Schälen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen und schneiden sie, die Lauchzwiebeln und die Chilischote klein. Anstelle von Olivenöl können Sie auch ein spezielles gewürztes Öl nehmen, ich habe Fett von meinem Rezept, mit Kalbsknochen einen braunen Bratenfond herzustellen, verwendet, es ist gewürzt und rötlich. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf. Braten Sie das Gemüse an.

Löschen Sie nun in drei Durchgängen nacheinander mit jeweils (!) einem sehr großen Schuss Portwein, Madeira und Sherry ab und reduzieren alles, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Dann löschen Sie mit dem Rotwein ab, geben den Gemüsefond, die Tomaten mit Sauce und den Rotweinessig hinzu. Zerkleinern Sie jetzt schon die Tomaten mit der Gabel in kleine Stücke.

Zerkleinern Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser und geben sie in die Sauce hinzu. Die ¼ Zitronenschale schneiden

sie längs in dünne Streifen und dann in kleine Stücke und geben sie auch hinzu. Salzen und pfeffern Sie die Sauce. Lassen Sie die Sauce 1 Stunde bei geringer Hitze ohne Deckel auf dem Topf köcheln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit pürieren Sie die Sauce mit einem Pürierstab ein wenig, jedoch nicht zu fein. Schneiden Sie dann die Kalbslunge in dünne Streifen und dann kleine Stücke, geben sie in die Sauce hinzu und lassen sie noch 20 Minuten mitköcheln. Gleichzeitig bereiten Sie die frische Papardelle nach Anleitung zu. Vor dem Servieren schmecken Sie das Kalbslungenragout mit Salz und Pfeffer ab.

Richten Sie die Papardelle auf großen Tellern an, geben Sie von dem Kalbslungenragout und viel von der Sauce darauf und garnieren es mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

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

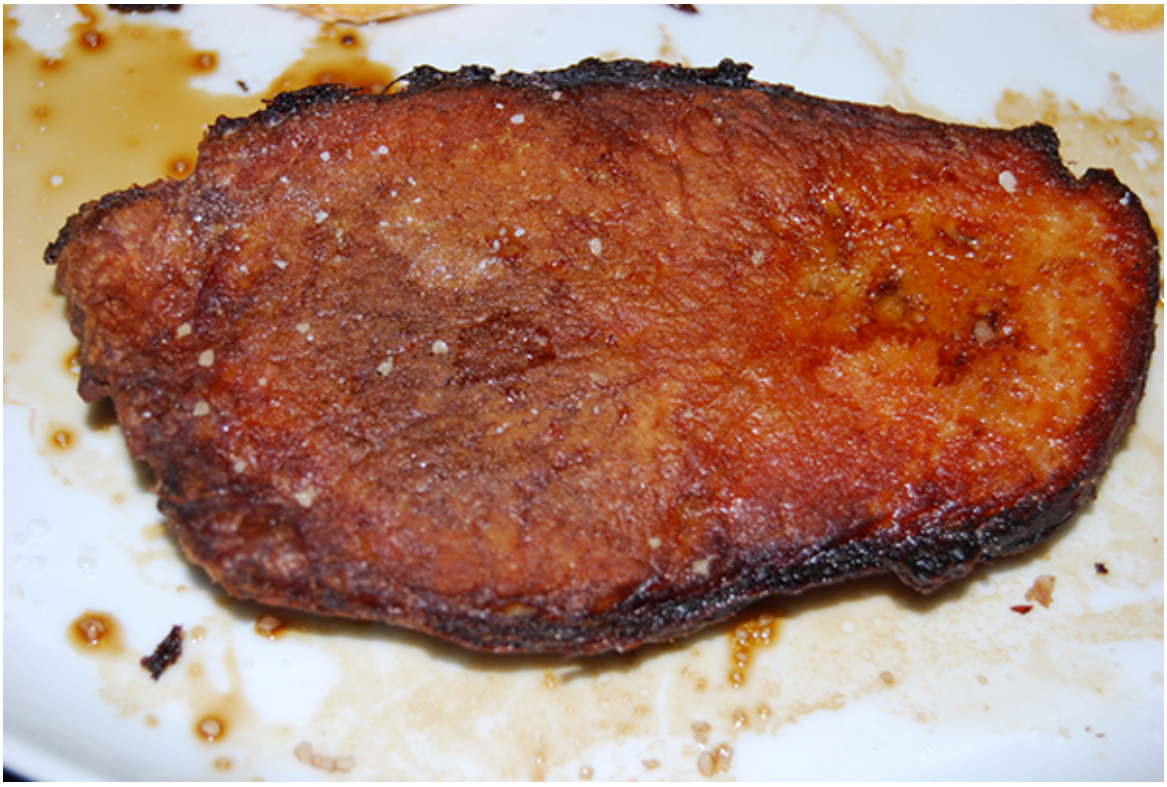
nimmt man es heraus, stellt es warm und da die Friteuse ja sowieso schon angeschaltet ist, gibt man noch eine halbe Tüte tiefgefrorene Pommes frites in die Friteuse, damit man gleich eine Beilage hat. Die Pommes nach dem Frittieren kräftig salzen. Die warmgestellten, frittierten Kuheuterstücke würzt 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.

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.