Kalbslebersteak mit Röstzwiebeln

Kalbslebersteaks mit kräftig angebratenen roten Röstzwiebeln und Sauce

Ich hatte nach der Zubereitung der Kalbsleber im Speckmantel noch ein Pfund Kalbsleber im Gefrierfach. Diese habe ich dieses Mal ganz klassisch als Steak zubereitet. Das Rezept ist für 1–2 Personen, je nachdem, ob Sie nur die Lebersteaks oder zusätzlich noch eine Beilage servieren wollen.

Zu Leber passen immer drei Zutaten sehr gut: 1) Säure, also Essig oder trockener Weißwein in der Sauce, 2) Zwiebeln und 3) Apfelmus als Beilage. Ich habe die Leber mit viel roten Röstzwiebeln zubereitet, die mir aber leider ein wenig misslungen sind.

Dagegen hat sich das Flambieren mit einem Schuss Weinbrand mit 36 % Volumen-Alkohol sehr bewährt, der Geschmack geht in die Sauce über. Ebenso hat sich die Worchestershire-Sauce bewährt,

die der Lebersauce eine saure Note hinzufügt.

Deswegen ist dies mal wieder ein Rezept, das sehr minimalistisch ist und nur mit wenig Zutaten auskommt, nämlich gerade mal zehn.

Zutaten:

- 500 g Kalbsleber
- 3 große rote Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Mehl
- 2 TL Worchestershire-Sauce
- 1 großer Schuss Weinbrand
- Butter
- frisches Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schneiden Sie die roten Zwiebeln in schmale Ringe und die Knoblauchzehen in Scheiben. Geben Sie Mehl auf einen Teller und mehlieren Sie sowohl die Zwiebelringe als auch die Knoblauchscheiben. Braten Sie beides in viel Butter in einer großen Pfanne an, so dass beides sehr knusprig wird.

Schneiden Sie die Kalbsleber in dünne, steakartig Scheiben und salzen und pfeffern sie kräftig. Dann mehlieren Sie diese ebenfalls im übrig gebliebenen Mehl. Nehmen Sie de Röstzwiebeln und den -knoblauch aus der Pfanne. Geben Sie nochmals Butter hinzu und braten die Leberscheiben auf beiden Seiten kräftig an. Dann lassen Sie sie auf beiden Seiten je nach Dicke der Seiten ca. 3-4 Min. bei kleiner Hitze anbraten.

Ein gebratenes, angeschnittenes Lebersteak …

Zum Schluss geben Sie noch die Worchestershire-Sauce hinzu und dann den Weinbrand, mit dem Sie die Lebersteaks etwa 30 Sekunden flambieren. Gießen Sie ein wenig Wasser dazu, lassen alles nochmals aufkochen, um eine Sauce zu bilden und geben Röstzwiebeln und -knoblauch hinzu, um sie wieder zu erhitzen. Servieren Sie alles zusammen auf großen Tellern, eventuell können Sie Gnocchi oder Pasta dazu reichen und garnieren alles mit frisch geschnittenem Schnittlauch.

Kalbsleber im Speckmantel

Kalbsleber im Speckmantel mit Fettuccine und Sauce

Die Kalbsleber habe ich bei bei meinem Schlachter an der Frischfleischtheke des Discounters bestellt und abgeholt. Eine prächtige, 1 kg schwerer Kalbsleber. Für dieses Gericht brauchte ich nur 500 g, also habe ich sie längs in der Hälfte durchgeschnitten und einen Teil eingefroren. Die Kalbsleber sieht so prächtig aus, dass ich natürlich auch ein kleines Stückchen mit Salz roh probiert habe. Das ist lecker! Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 500 g Kalbsleber

- 2 Schalotten
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Dattel-Cherry-Tomaten
- 1 großer, frischer Champignon

- 6 cl Weinbrand
- 400 ml Kalbsfond
- 100 ml trockener Weißwein

- 1 ½ TL Worchestershire-Sauce
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Balsamico di Modena

- 8 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- scharfer Senf
- 6 Blätter frischer Salbei
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin

- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 1 ½ Std.

Das Gemüse für die Kalbslebersauce

Schneiden Sie die Schalotten in dünne Ringe, den Champignon in dünne Streifen, die Tomaten in zwei Hälften und die Lauchzwiebel und Knoblauchzehen in kleine Stücke. Erhitzen Sie Butter in einem Topf und braten Sie das Gemüse darin an, bis es ein wenig Farbe bekommt.

Die flüssigen Zutaten für die Kalbslebersauce

Löschen Sie mit dem Weinbrand ab und flambieren Sie das Ganze. Der Weinbrand brennt nur ca. 30 Sekunden, dann ist der Alkohol verbrannt und der Weinbrandgeschmack bleibt zurück in der Sauce. Dann mit dem Kalbsfond und dem Weißwein ablöschen. Geben Sie die Worchestershire-Sauce, die Sojasauce, den Honig und einen Schuss Balsamicoessig hinzu. Alles verrühren und bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. köcheln und reduzieren lassen.

Die prächtige, frische Kalbsleber, 1 kg schwer

Wenn Sie eine 1 kg schwere Kalbsleber gekauft und längs in zwei Hälften geteilt haben, schneiden Sie diese nochmals längs in zwei dicke Stränge à 250 g. Würzen Sie dei beiden Stränge auf beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer. Nehmen Sie vier Bauchspeckscheiben und bestreichen sie mit Senf. Eigentlich soll die Leber, also die beiden Längsstränge, mit vier Bauchspeckscheiben jeweils quer umhüllt werden. Aufgrund der weichen Konsistenz des Lebergewebes ist dies jedoch etwas schwierig durchzuführen.

Die Kalbsleber, mit Speck ummantelt und mit frischen Kräutern in der Auflaufform

Ich entschied mich daher dazu, jeweils zwei mit Senf bestrichene Bauchspeckscheiben längs nebeneinander auf die Stränge zu legen. Natürlich kommen noch direkt auf die beiden Lebersträngе vorher jeweils drei große Salbeiblätter. Dann legen Sie nochmals jeweils zwei bestrichene Bauchspeckscheiben direkt in die Auflaufform nebeneinander, auf die die Lebersträngе gelegt werden – insgesamt also, wie oben auf den Lebersträngen, vier Bauchspeckscheiben. So wird eine Ummantelung der Leber weitestgehend gewährleistet. Das Ganze wird mit Zahnholzstochern fixiert. Geben Sie dazwischen einen großen, frischen Rosmarinzweig.

Die Kalbsleber mit Speck, Kräutern und Sauce in der Auflaufform, bevor sie in den Backofen kommt

Das Ganze übergießen Sie mit der zuvor zubereiteten und gegarten Sauce, soweit sie die Auflaufform aufnimmt. Den Rest der Sauce können Sie aufbewahren, wenn die Sauce in der Auflaufform später nicht ausreicht und sie noch für die Pasta verwenden wollen. Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 180 °C. Schieben Sie die Auflaufform mit der Leber und der Sauce auf mittlerer Höhe hinein. Die Sauce und die Leber wird ca. 10–15 Min. benötigen, bis sie die Hitze des Backofens annimmt und die Sauce zu köcheln beginnt. Wenn sie kocht, reduzieren Sie die Hitze auf 160 °C und lassen das Ganze 10–15 Min. im Backofen garen, so dass die Leber danach innen noch leicht rosé ist.

Leider werden beim Garvorgang im Backofen die äußersten Teile des Bauchspecks und auch des in der Sauce gegarten Gemüses leicht gebräunt oder angebrannt, so dass beim fertigen Gericht auch einige dunkle Anteile vorhanden sind. Dies lässt sich leider nicht vermeiden, es sei denn, man würde die ummantelte Leber nach der Hälfte der Garzeit wenden, was aber wegen der

Speckscheiben auch wieder sehr schwierig und umständlich durchzuführen wäre.

Während der Garzeit im Backofen bereiten Sie die frischen Fettuccine nach Anleitung zu. Servieren Sie die Pasta mit der ummantelten Leber und der Sauce auf großen Tellern.

Kalbsherzgeschnetzeltes mit Pilzmischung auf Pappardelle

Kalbsherzschnetzeltes mit Pilzsauce auf Pappardelle mit Kräutern und Parmesan

Der Schlachter an der Frischfleischtheke meines Discounters hat mir nach Vorbestellung ein halbes Kalbsherz geliefert, ca. 1 kg. Ein ganzes Kalbsherz wiegt etwa 1,6–1,8 kg und ist unterschiedlich groß, je nach Größe und Alter des Kalbes. Das Rezept ist für zwei Personen.

Das frische, halbe (?) Kalbsherz

Viele Menschen mögen Fotos von rohem Fleisch nicht besonders, aber ich zeige diese dennoch gern, um zu zeigen, welches Produkt der Schlachter geliefert hat, welche Qualität und Konsistenz das Fleisch hat und wie man es somit am besten zubereiten sollte.

Aufgeschnittenes und in Streifen geschnittenes Kalbsherz

Herz ist ein edles Stück Muskelfleisch, von der Art und Konsistenz her ähnlich wie Filet, jedoch sehr viel kräftiger, denn es ist der kräftigste Muskel im Körper. Beim Zuschneiden des Fleisches konnte ich nicht anders und probierte ein kleines Stück roh mit Salz, es schmeckt lecker! Befreien Sie das viertel Herz von allem Fett, von Sehnen, Strängen und eventuell auch Knorpelteilen.

Geschnetzeltes Kalbsherz

Schneiden Sie es in etwa 4 mm dicke Scheiben und diese Scheiben in 4 mm dünne Streifen, die ca. 5–6 cm lang sein sollen.

- 500 g Kalbsherz
- 100 g Schalotten (etwa 4 Stück)
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 50 g getrocknete Pilzmischung (Steinpilze, Champignons und Herbsttrompeten oder eine ähnliche Pilzmischung)

- 200 ml Sahne
- 60 ml Cognac. mind. 35 % Vol.alc.
- 100 ml Rinderfond
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Traubenkernöl
- frischer Schnittlauch
- frischer Thymian
- Parmesan

- 500 g frische Pappardelle

Weichen Sie als erstes die getrocknete Pilzmischung für 1–2 Stdn. in einer Schüssel mit Wasser ein. Schneiden Sie die Schalotten längs in zwei Hälften und dann in schmale Ringe. Schneiden Sie ebenfalls die Knoblauchzehen in Scheiben. Die Lauchzwiebeln schneiden Sie in ca. 1–2 cm lange Stücke.

Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauch

Wenn die Pilze eingeweicht sind, Butter in einer Pfanne

erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Herbsttrompeten haben schon im frischen Zustand eine leicht dunkle, gräuliche Farbe. Getrocknet, eingeweicht und angebraten sind sie jedoch sehr dunkel bis schwarz, also für ein Gericht nicht sonderlich ansehnlich. Die Steinpilze jedoch sind ansehbar und weißlich bis dunkelbraun. Die Pilze geben der Sauce auf alle Fälle eine sehr geschmackvolle Note. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig garen. Dann geben Sie die Schalottenringe und Knoblauchscheiben hinzu. Etwas garen lassen. Mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Der Cognac brennt nur ca. 1 Min., dann ist der Alkohol verbrannt und nur noch der Cognacgeschmack in der Sauce. Mit dem Rinderfond, dem Weißwein und der Hälfte der Sahne ablöschen und ohne Deckel reduzieren lassen.

Geben Sie die zweite Hälfte der Sahne in eine schmale, hohe Rührschüssel und schlagen Sie sie mit einem Mixgerät steif. Sie können auch einen Stabmixer verwenden, nur sollten Sie aufpassen, dass Sie die Sahne nicht zu lange schlagen, da sie sonst zu Butter wird.

Nehmen Sie die Pilze und das Gemüse mit der Cognacsauce aus der Pfanne, geben Sie es in eine Schüssel und stellen es warm. Würzen Sie das Kalbsherzgeschnetzelte mit Salz und Pfeffer. Geben Sie Traubenkernöl in die Pfanne und braten Sie das Kalbsherzgeschnetzelte darin an. Nur ca. 1 Min. anbraten, bis es etwas Farbe bekommen hat. Dann geben Sie die Pilz-/Gemüsemischung mit der Sauce hinzu und die geschlagene Sahne. Alles gut verrühren, nochmals abschmecken und ein wenig köcheln lassen.

Frische italienische Pappardelle

Parallel dazu bereiten Sie die Pasta nach Anleitung zu. Die Lauchzwiebeln geben Sie separat in ein kleine Pfanne mit Butter, braten sie dort ein wenig an und würzen sie mit Salz und Pfeffer.

Geben Sie die Pappardelle in tiefe Nudelteller. Darauf das Kalbsgeschnetzelte mit der Pilzsauce. Schließlich noch die Lauchzwiebelstücke. Das Ganze garnieren Sie mit kleingeschnittenem, frischem Schnittlauch und Thymian und drapieren es mit einigen dünnen Parmesanscheiben.

Kalbsbries auf dreierlei Art

Kalbsbries lauwarm in Scheiben auf Brötchen – links mit einem Schuss Worchestershire-Sauce, rechts mit Kräutern (Schnittlauch, Thymian und Petersilie)

Kalbsbries ist ein sehr edles und schmackhaftes Stück Fleisch. Eines der besten Fleischstücke in der Küche überhaupt. Das Kalbsbries ist die Wachstums- oder auch Thymusdrüse des Kalbes, die junge Tiere zur Milchverwertung benötigen. Sie bildet sich mit zunehmendem Alter zurück. Je jünger das Kalb, umso größer diie Drüse. Bei einer Kuh oder einem Stier ist die Drüse vor dem Erwachsenenalter zurückgebildet. Erwachsene Rinder haben somit kein Bries mehr.

Als Drüse ist sie vergleichbar mit der größten Drüse im Körper von Säugetieren, der Leber. Sie besteht somit nicht aus Muskelfleisch, sondern hat als Drüse eine ganz eigene Fleischkonsistenz. Das Bries eines Milchkalbes ist somit je zarter und größer, desto jünger das Tier ist.

Rohes Kalbsbries

Es ist nach dem Wässern hellweiß, schmeckt nach dem Garen aber nicht wie Hühnerfleisch, sondern am ehesten erinnert es an einen genau à point gegarten Kalbsbraten. Aber das Bries hat einen eigenen Geschmack und Konsistenz. Ich kenne nichts, was leckerer schmeckt.

Die Zubereitung des Bries ist aber aufwändig und wird in sechs Schritte unterteilt.

Zutaten:
• 1 kg Kalbsbries

Für jede der drei Zubereitungen ist es notwendig, das Kalbsbries gemäß dieser fünf Vorbereitungschritte zu bearbeiten und dann im Gemüsesud zu garen. Dann stehen Ihnen die drei Zubereitungs- bzw. Servierarten offen.

Vorbereitung I: Kauf

Kaufen Sie Kalbsbries bei Ihrem Schlachter vor Ort. Sie

erhalten dort die beste und frischeste Qualität.

Vorbereitung II: Wässern

Wässern Sie das Kalbsbries vor der Zubereitung ca. 5–6 Stdn. in kaltem Wasser. Erneuern Sie das Wasser mehrmals. Das Kalbsbries wird dadurch schön weiß.

Vorbereitung III: Blanchieren

Nach dem Wässern bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen. Das Wasser soll gut gesalzen sein, weil ein späteres Nachsalzen auf das Bries keine Auswirkung hat. Blanchieren Sie das Kalbsbries ca. 4–5 Min. lang in dem kochenden Wasser. Nehmen Sie es heraus und schrecken Sie es in kaltem Wasser ab.

Vorbereitung IV: Reinigen

Entfernen Sie danach die vorhandenen Häute und reinigen Sie das Bries von allen faserigen, fetten und knorpeligen Partien.

Vorbereitung V: Pressen

Legen Sie das Bries für 1–2 Stdn. zwischen zwei Schneidebrettchen und beschweren es mit einem Topf mit mindestens 2 l Wasser. Das Bries wird dadurch flach gepresst und kann so leicht in Scheiben geschnitten werden. Das Pressen ist notwendig, damit die Fasern des Bries zerreißen, die sonst beim Braten das Fleisch zusammenziehen würden.

Vorbereitungszeit: 6–8 Stdn.

Zutaten für auf Gemüsesud gegart:
- 125 g Speck
- Butter

- 2 große Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stück frische Schweineschwarte

- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 2 Zweige frischer Oregano
- 3 Zweige frische Minze

- Salz
- Pfeffer
- 750 ml Kalbsfond

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zuerst garen Sie das Kalbsbries in einem Gemüsesud. Den Speck in kleine Streifen und die Zwiebeln, Karotten und Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Die Schweineschwarten in kleine Würfelchen schneiden; sie lassen die Brühe beim Kochen leicht gelieren. Alles zusammen in einem großen Topf mit viel Butter anbraten und köcheln lassen. Das vorbereitete Kalbsbries dazu geben, dann die Kräuterzweige. Mit dem Kalbsfond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend ca. 30 Min. bei geringer Hitze köcheln. Danach das Bries herausnehmen. Den Speck-Gemüse-Sud können Sie noch für eine Gemüsesuppe oder eine Sauce verwenden.

Variante I: Zutaten für in Scheiben auf Weißbrot/Brötchen
- 4 in Butter geröstete Weißbrotscheiben oder 2 Brötchen

Braten Sie die Weißbrotscheiben in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten an. Dann schneiden Sie das Bries in Scheiben und geben die Briesscheiben auf die gerösteten Weissbrotscheiben oder Brötchen. Begießen Sie sie noch mit ein wenig Sauce. Schließlich noch ein Schuss Worchestershire-Sauce und/oder frische, kleingeschnittene Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Thymian darauf geben.

Variante II: Zutaten für in Scheiben geschnitten und angebraten
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 10 Min.

In Mehl gewendetes, gebratenes Kalbsbries

Sollten Sie von dem Kalbsbries noch etwas übrig haben: Legen Sie es in den Kühlschrank. Am kommenden Tag schneiden Sie es in dicke Scheiben, wenden es einfach in Mehl, braten es in einer Pfanne mit Butter an und bereiten es mit Salz und Pfeffer wie ein Schnitzel zu. Das Bries hat dann einen zarten, feinen Geschmack wie weißes Kalbfleisch.

Variante III: Zutaten für in der Friteuse frittiert

- Frisches Fritierfett
- Salz
- Pfeffer
- eventuell Pasta oder Feldsalat

Zubereitungszeit: 10 Min.

Frittiertes Kalbsbries

Nun hatte ich am Wochenende gerade meine Friteuse ausgepackt, um Pommes Frites herzustellen. Da dachte ich mir: Quick and dirty – warum nicht das vorbereitete, gegarte Kalbsbries in die Friteuse werfen? Gesagt, getan. Ein einzelnes Teil des Bries dauert bei 185 °C ca. 6 Min., dann ist es kross gebraten. Und ich sage: Lecker. Es gibt nichts feineres und zarteres als ein Kalbsbries.

Wenn Sie es einfach so als schnelles Häppchen essen wollen, dann „hauen“ Sie das Kalbsbries einfach so weg. Ansonsten bietet sich an, eine kleine Menge an frischem Gemüse ebenfalls zu fritieren – Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Koblauch oder Pepperoni – und dazu zu reichen. Oder eine kleine Portion frische Pasta mit Olivenöl, frisch gemahlenem Salz, Pfeffer, Koriander und Parmesan dazuzugeben. Oder noch einfacher: Ein schöner Feldsalat mit weißem Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Gebratener Pansen

Pansengericht mit Zwiebeln, Petersilie, etwas Parmesan und Sauce

Für dieses Produkt kann ich mich immer wieder begeistern, das so oft als verpönt hingestellt wird: Pansen – diesmal gebraten. Verfeinert mit Ziebeln, Petersilie, einer Sauce aus Weißweinessig und Weißwein und dann noch Parmesan.

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 € 3–5. 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 gereinigt 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 von schon gesäubertem und gereinigtem Pansen nicht mit einem starken, üblen Geruch verbunden ist, was von manchen Personen immer wieder angesprochen wird. Denn dann haben diese Personen Pansen nur als Futter für Hunde kennengelernt. Das kann durchaus stinken, weil er dafür eben nicht gesäubert werden muss.

Gereinigter und aufgetauter Pansen vom Schlachter

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 mal zusätzlich lüften.

Zutaten Gemüsesud:

- 500 g gesäuberter Pansen
- 30 g Salz
- 1 Suppengrün (Lauch, Karotten, Knollensellerie, Lauchzwiebeln, Petersilie)
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Gewürznelken
- 1 Kräuterstrauß (sehr viele Zweige Petersilie, 1 Zweig Rosmarin, 3–4 Zweige Oregano oder Thymian)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knolle Knoblauch

Zubereitungszeit: 6 ½ Stdn.

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. köcheln lassen. Den Pansen im Sud abkühlen lassen. Dann herausnehmen, auf einen Teller legen und bis zum Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren. Entnehmen Sie dem Sud die Gemüsezutaten und filtern Sie ihn durch ein Sieb. Er kann noch als Gemüsefond für Saucen o. ä. verwendet werden.

Gekochter Pansen

Zutaten für das Pansengericht:

- 500 g vorbereiteter, gekochter Pansen
- 1 Gemüsezwiebel oder 2 große normale Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Strauß Petersilie (ca. 20 Zweige)
- Parmesan
- 1 EL Weißweinessig
- Trockener Weißwein

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie den gekühlten Pansen in kleine Streifen von 5–6 mm Stärke und die Zwiebeln in Streifen. Schneiden Sie die Stängel der Petersilie ab und hacken die Petersilienblätter klein. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und geben Sie die Zwiebeln hinein. Lassen Sie die Zwiebeln bei kleiner Hitze glasig dünsten und am Ende auch ein wenig anrösten. Dann nehmen Sie sie aus der Pfanne.

Geben Sie zu dem restlichen Öl in der Pfanne die Butter,

erhitzen Sie diese und geben Sie die Pansenstreifen hinzu. Lassen Sie die Pansenstreifen gut anbraten, bis sie kross und braun sind. Dies kann durchaus 15–20 Min. dauern. Nun salzen und großzügig mit frischem, gemahlenem Pfeffer würzen. Die angebratenen Pansenstreifen haben den Geruch von normalem Rinderfleisch – kein Wunder, denn der Pansen ist ja auch Muskelfleisch, wie der Magen von allen Säugetieren. Er zieht jedoch beim Anbraten etwas Flüssigkeit und geliert ein wenig. Lassen Sie deswegen alle entstehende Flüssigkeit erst verdampfen, damit der Pansen schön angebraten wird. Der Pansen wird in der Pfanne sicherlich leicht anbrennen, so dass Sie ihn immer mit einem Pfannenschaber vom Pfannenboden lösen müssen. Stören Sie sich nicht daran, denn mit dem Weißweinessig und Weißwein zum Ablöschen und den in der Pfanne verbliebenen Röststoffe erstellen Sie zuletzt eine gebundene Sauce für das Gericht.

Angebratener Pansen in der Pfanne

Geben Sie dann zu dem gebratenen Pansen in die Pfanne etwa ⅓ der klein gehackten Petersilie und die gedünsteten Zwiebeln

hinzu. Alles zusammen nochmals erhitzen und gut vermischen. Geben Sie das Ganze in eine große Schüssel.

Löschen Sie mit dem Essig und einem guten Schuss trockenen Weißwein die Röststoffe in der Pfanne ab und verrühren alles zu einer Sauce. Geben Sie die Pansen-/Zwiebelmischung auf große Teller, darauf die restliche zerhackte Petersilie und dann die Sauce. Dann noch einige abgehobelte Parmesanstreifen. Alles sofort heiß servieren.

Normalerweise gebe ich in meinem Foodblog keine Getränkeempfehlung zu Gerichten, aber in diesem Fall können Sie einfach – sofern Sie den trockenen Weißwein zum Ablöschen der Sauce schon vorher kalt gestellt hatten – diesen einfach weiter verwenden und genießen ihn zu diesem leckeren Gericht.

Kalbsbries pur …

Rohes Kalbsbries, das gewässert, blanchiert und gepresst wurde

Dies ist ein Innereien-Rezept, das nicht bei jedem kulinarisch Interessierten ankommt. Ich habe das Kalbsbries das erste Mal versuchsweise in der Friteuse zubereitet.

Kalbsbries ist eine der edelsten Fleischsorten in der Küche. Es schmeckt einfach umwerfend. Das Bries ist die Wachstumsdrüse des Kalbes, das es benötigt, um die Muttermilch zu verwerten. Je jünger das Kalb, umso größer diie Drüse. Bei einer Kuh oder einem Stier ist die Drüse vor dem Erwachsenenalter zurückgebildet. Erwachsene Rinder haben somit kein Bries mehr.

Das Kalbsbries ist somit eine Drüse wie die Leber. Und kein Muskelfleisch. Sie ist nach dem Wässern hellweiß, schmeckt nach dem Garen aber nicht wie Hühnerfleisch, am ehesten erinnert sie an einen genau à point gegarten Kalbsbraten. Aber das Bries hat einen eigenen Geschmack und Konsistenz. Ich

kenne nichts, was leckerer schmeckt.

Die Zubereitung ist sehr aufwändig. Sie müssen mindestens einen halben Tag dafür einplanen. Zuerst der Kauf von frischem Bries – eventuell nach Vorbestellung – beim Schlachter Ihrer Wahl. Dann 5–6 Stdn. in kaltem Wasser wässern. Das Kalbsbries wird dadurch schön weiß. Dann in kochendem, gesalzenen Wasser für ca. 4–5 Min. blanchieren. Schließlich von allen faserigen, fetten und knorpeligen Partien säubern. Als letztes wird das Bries zwischen zwei Schneidebrettchen mit einem Gewicht von mind. 2 kg darauf – z.B. ein großer Kochotpf mit mind. 2 l Wasser – für 1–2 Stdn. gepresst. Dies bricht die Fasern des Bries auf und verhindert beim Garen ein Zusammenziehen des Bries.

Zubereitet habe ich Kalbsbries nach dem fast halbtägigen Vorbereitungsszenario bisher nur auf zwei Arten: Gegart auf einem Gemüsesud mit frischen Rosmarin- und Oreganozweigen – köstlich. Und das Zubereiten des übriggebliebenen, gegarten Bries am darauffolgenden Tag in Scheiben geschnitten wie ein Steak in der Pfanne in Butter gebraten. Ebenfalls kösltich.

In der Friteuse zubereitetes Kalbsbries pur

Nun hatte ich am Wochenende gerade meine Friteuse ausgepackt,

um Pommes Frites herzustellen. Da dachte ich mir: Quick and dirty – warum nicht das vorbereitete Kalbsbries in die Friteuse werfen? Gesagt, getan. Ein einzelnes Teil des Bries dauert bei 185° C ca. 6 Min., dann war es kross gebraten. Und ich sage: Lecker. Es gibt nichts feineres und zarteres als ein Kalbsbries. Wenn Sie es einfach so als schnelles Häppchen essen wollen, dann „hauen“ Sie das Kalbsbries einfach so weg. Ansonsten bietet sich an, eine kleine Portion Pasta mit Olivenöl, frisch gemahlenem Salz, Pfeffer, Koriander und Parmesan dazuzugeben. Oder noch einfacher: Ein schöner Feldsalat mit weißem Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Zutaten:

500 g frisches Kalbsbries
Dazu eventuell Pasta oder Feldsalat

Vorbereitungszeit: 7 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 10 Min.