Gebratener Pansen mit Bohnengemüse

In Butter gebratener Pansen beginnt so langsam, den ersten Rang unter meinen Lieblingsgerichten einzunehmen. Und den bisher ersten Rang von Nudeln, Fleisch und Sauce abzulösen.

Hier habe ich vorgegarten Pansen in kurze Streifen geschnitten und in Butter gebraten. Der Pansen ist so knusprig. Und innen so zart. Einfach herrlich.

Dazu einfach ein Bohnengemüse, das ich mit getrocknetem Bohnenkraut verfeinere.

[amd-zlrecipe-recipe:355]

Frittierter Pansen mit Pommes frites

Ein knuspriger Teller als Abend-Snack vor dem Fernseher.

Zu diesem Gericht muss ich nicht viel schreiben. Und die Zubereitung ist auch in einem Satz mitgeteilt.

Leider muss ich dieses Rezept ohne Fotos veröffentlichen. Ich habe zwar Foodfotos des Gerichts mit meinem iPhone gemacht, diese sind aber leider aus mir unbekannten Gründen beim Übertragen in die iCloud und dann auf mein iPad, auf dem ich die Rezepte schreibe und veröffentliche, verschwunden. Aber wenn Sie Ihre Vorstellungskraft anstrengen, können Sie sich

sicherlich vorstellen, wie dieses Gericht aussieht.

[amd-zlrecipe-recipe:332]

Gebratener Pansen in Béchamel-Sauce mit Knödeln

Ich liebe ja in Butter kross gebratenen Pansen über alles.

Man wählt dazu einfach eine Beilage wie Pasta, Knödel oder Reis nach Wahl.

Und bereitet ebenso eine Sauce nach Wahl zu.

Dann gibt man die Beilage auf einen Teller, gibt viel Sauce darüber und erstellt einen Saucenspiegel auf dem Teller. Dann gibt man den Pansen auf den Saucenspiegel, so dass der Pansen seine krosse Knusprigkeit behält. Herrlich!

[amd-zlrecipe-recipe:318]

Pansenpüree-Suppe

Ich habe das Rezept für die Leberpüree-Suppe nochmals variiert.

Und habe diesmal eine Pansenpüree-Suppe zubereitet.

Zum Verfeinern der Suppe wähle ich Weißwein-Essig und Weißwein, da diese besser zum hellen Pansen passen.

Das Ganze ergibt eine sehr schmackhafte Suppe.

Als weitere Variation habe ich diesmal pochierte Eier zubereitet und in die Suppe gegeben, damit diese ein wenig gehaltvoller wird.

Der Pansen, der verwendet wird, sollte schon vorbereitet, also etwa 3–4 Stunden in Gemüsefond vorgegart sein.

[amd-zlrecipe-recipe:300]

Gailthaler Speck-Pansen

Erneut ein Rezept aus dem Kochbuch „Das Innereien-Kochbuch – Alte und neue Rezepte“ von Reinhard Dippelreither.

Dieses Mal Pansen, zubereitet mit viel Speck und Zwiebeln.

Kräftig gewürzt, u.a. mit Thymian.

Dann vermischt mit kleingewiegtem Schnittlauch. Im Original-Rezept steht zwar Petersilie, aber Schnittlauch passt genauso zu diesem Gericht.

Und natürlich mit sehr viel Parmesan, der ebenfalls untergemischt wird.

Aufgrund der Menge des verwendeten Fonds ergibt das Gericht jedoch eher einen Eintopf, denn man muss es im tiefen Teller servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:267]

Königsberger Pansen

Aus dem Innereien-Kochbuch von Reinhard Dippelreither „Das Innereien-Kochbuch – Alte und neue Rezepte“.

Verwendet wird gesäuberter, in Gemüsefond oder Wasser 3 Stunden vorgegarter und somit vorbereiteter Pansen.

Es ist ein einfaches Gericht. Mit wenigen Zutaten.

Aber es mundet sehr gut.

Die rote Beete gibt der Sauce ihre Farbe.

[amd-zlrecipe-recipe:263]

Pansen aus dem Montafon

Ich liebe ja in Butter kross und knusprig gebratenen Pansen. Meistens bereite ich dazu separat eine Sauce für Pasta zu. Serviere dann die Pasta in einem tiefen Pasta-Teller, gebe die Sauce darüber und lege obenauf den gebratenen Pansen, damit er seine Knusprigkeit behält.

Nur habe ich das bisher schon oft zubereitet und mir gehen

langsam die Ideen aus für ein Gericht respektive eine Sauce. Weißwein-, Rotwein-, Curry-, Senf-, Braten-Sauce, Mehlschwitze, Sauce aus Soja-Sauce – mehr fällt mir nicht mehr ein. Vielleicht haben Sie eine Idee für ein Gericht oder eine Sauce? Bitte unten als Kommentar abschicken. Ich bin gespannt.

Nun, da mir im Moment nichts mehr einfällt, habe ich einmal in meine Kochbücher geschaut. Ich habe ein kleines Kochbuch zu Innereien, das von Reinhard Dippelreither geschrieben und im Leopold-Stocker-Verlag erschienen ist. Es heißt „Das Innereien-Kochbuch – Alte und neue Rezepte“. Das Buch ist in einem sehr merkwürdigen und auch lustigen Deutsch geschrieben, aber das hängt vermutlich damit zusammen, dass der Autor Österreicher ist.

Nun, das Kochbuch enthält zu fast jeder möglichen Innereie zahlreiche Rezepte. Normalerweise koche ich nicht so gern und oft nach einem Rezept aus einem Kochbuch, aber in diesem Fall passt das schon ganz gut und ich werde nun die kommende Zeit einige dieser Rezepte mit einer Innereie nachkochen. Man kommt ja beim Nachkochen auch auf ganz neue Ideen, was die Verwendung von Zutaten und die Zubereitung des Gerichts anbelangt.

[amd-zlrecipe-recipe:258]

Pansensuppe

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

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

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

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

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

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

Fertig ist eine sehr wohlschmeckende Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:257]

Gebratener Pansen mit Gobbetti in Senf-Sauce

Ich liebe in Butter kross gebratenen Pansen. Er schmeckt so lecker!

Pansen muss natürlich vorbereitet werden, indem man ihn etwa 4 Stunden in Gemüsefond gart. Dann abkühlen lassen, kleinschneiden und in Butter anbraten. Lecker!

Dazu gibt es als Beilage Gobbetti.

Ich bereite für die Pasta separat einen Senf-Sauce zu.

[amd-zlrecipe-recipe:146]

Pansen-Spargel-Gulasch mit Rosinen und Penne Rigate

Die Innereien-Woche hat sich nun doch um eine Woche verschoben. Mein Online-Metzger hat nicht immer Bullenhoden vorrätig. Und auch sein Lieferant kann dies nicht immer sofort liefern. Denn schließlich braucht es dafür einen ganzen Bullen.

Als erstes Innereien-Gericht bereite ich Gulasch mit Pansen und Spargel zu, dazu Pasta. Dieses Gericht war so eigentlich

nicht geplant, ich bin eher zufällig darauf gekommen.

Pansen muss man für die weitere Zubereitung erst vorbereiten. Voraussetzung ist natürlich, dass man vom Schlachter weißen, also gereinigten Pansen bekommt. Dann muss der Pansen in Gemüsefond etwa 3–4 Stunden köcheln, um gegart zu sein.

Dies habe ich mit dem mir gelieferten Pansen getan. Ich habe ihn dann mit dem Schaumlöffel herausgehoben, auf einen Teller gegeben und abkühlen lassen. Nach dieser langen Garzeit ist der Pansen leicht faserig. Und als ich ihn so betrachtete, erinnerte er mich an gegartes, faseriges Rinder-Gulasch. Und ich dachte mir, wieso nicht von der Hälfte des vorgegarten Pansen ein schönes Gulasch zubereiten. In kleine Stücke geschnitten. Dazu passte dann noch, dass ich noch Spargel vorrätig hatte, der verbraucht werden musste. Das passte dann zum Gulasch.

Und zusätzlich habe ich etwas Rosinen in das Gulasch gegeben. Die Rosinen sorgen für eine leichte Süße im Gulasch.

Die Sauce bilde ich allein aus dem stark verkochten und reduzierten Gemüsefond, den man nicht weiter würzen muss. Der reduzierte Fond ist so würzig, dass ich zum einen noch etwas Sahne zum Binden und Abmildern hinzugebe. Und zusätzlich kann man die Sauce auch noch mit etwas Kochwasser der Pasta verlängern.

Das Gericht ist somit selbst kreiert und schmeckt wirklich lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:143]

Erneut „Woche der Innereien“

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

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

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

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

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

Fotos ©: Schlachterei Böbel

Frittierter Pansen-Snack mit

verschiedenen Dips

Pansen und Dips

Der Pansen wird wie immer zuerst 3 Stunden in Gemüsefond gegart. Dann herausnehmen, auf einen Teller geben und ankühlen lassen.

Ich bereite den Pasen als Snack mit verschiedenen Dips für den Fernsehabend zu. Dazu schneide ich den Pansen in schmale, kurze Streifen und frittiere ihn in siedendem Fett in der Friteuse. Als Dips eignen sich asiatische Saucen wie helle Soja-, Ketjab-Manis-, Teriyaki- oder süß-scharfe Sauce.

Es ist für viele ungewohnt, aber Pansen als Innereie lässt sich auch gut auf dem Grill zubereiten. Ich könnte ihn auch als Alternative zum Frittieren – aus Ermangelung eines Balkons oder einer Terasse – unter der Grillschlange in der Mikrowelle oder im Backofen grillen. Der Pansen wird dort genauso knusprig und lecker wie beim Frittieren.

Ich habe beim Grill-Fürst, einem Online-Shop für Grill-Geräte, sehr viele verschiedene Geräte gefunden. Wer also auf der

Suche nach einem geeigneten Grill-Gerät ist, wird dort sicherlich fündig. Der Shop vertreibt Balkongrills, Campinggrills, Edelstahl-Grills, Gastro-Grills, Grillstationen, Keramik-Grills, Kugelgrills, Säulengrills, Schwenkgrill, Smoker. Und zwar als Kohle-, Gas-, Elektro- oder Pelletgrill.

Und wer gerade an diesem aufgeführten Rezept Interesse hat, der bereite den Pansen doch als Barbeque auf einem BBQ Smoker zu und bereite geeignete Barbeque-Saucen dazu zu. Lecker! Der Smoker-Grill ist etwas ganz besonderes, er ist nicht nur ein Grillgerät, er ist die Krönung jedes Barbeques.

Mein Rat: Auf helles, frisches Fett in der Friteuse achten.

Noch ein Rat: Wenn das siedende Fett fast aufhört zu sprudeln, ist der Pansen kross frittiert.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 1 l Gemüsefond
- helle Soja-Sauce
- süß-scharfe Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 5 Min.

Fond in einem Topf erhitzen, Pansen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden köcheln lassen. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Pansen auf ein Schneidebrett geben und in schmale, kurze Streifen schneiden.

Fett in der Friteuse auf etwa 180 ºC erhitzen. Pansen für etwa 5 Minuten in die Friteuse geben. Pansen herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Pansen auf einen Teller geben. Zwei Saucen in zwei kleine Schalen geben. Zusammen servieren.

Pansen-Champignons-Ragout in Béchamel-Sauce mit Bio-Penne Rigate

Leckeres Pansengericht mit sehr sämiger Sauce

Auch diesmal gare ich den Pansen erst drei Stunden in Gemüsefond.

Dann schneide ich ihn klein und bereite mit viel Champignons ein Ragout zu.

Für das Ragout bereite ich separat eine Béchamel-Sauce zu, die ich dann zu Pansen und Champignons gebe.

Wer möchte, kann die Sauce zusammen mit dem Anbraten des Pansen und der Champignons zubereiten. Dazu brät man Pansen und Champignons in einer sehr großen Portion Butter an. Man

gibt einen gehäuften Esslöffel Mehl hinzu und brät dieses etwas an. Dann löscht man mit einem sehr großen Schuss Milch ab. Und verfeinert die Sauce mit einem ebenfalls sehr großen Schuss Weißwein.

Das Ragout erinnert sehr stark an ein Geschnetzeltes in einer hellen, sehr sämigen Sauce.

Mein Rat: Damit sich die Aromen besser verbinden, das Ragout eine Stunde köcheln lassen.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Béchamel-Sauce:

- Grundrezept

Für das Ragout:

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 150 g weiße Champignons
- 250 g Bio-Penne Rigate

Bei Bedarf:

- 1 gehäufter EL Mehl
- Milch
- trockener Weißwein
- Butter

- Muskat
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Fond in einem großen Topf erhitzen. Pansen hineingeben und

zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden köcheln. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In kleine Stücke schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Pansen und Champignons darin anbraten. Béchamel-Sauce dazugeben und alles verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen. Alle 15 Minuten mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden abschaben. Sauce mit geriebenem Muskat, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Ragout großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Pansen-Haschee in schwarzer Bohnen-Sauce mit Linguine

Würziges Haschee mit Pasta

Zunächst ein allgemeiner Rat für diejenigen, die bei „Innereie“ die Nase rümpfen oder diejenigen, die gern einmal ein Gericht zubereiten würden, aber nicht wissen, wie es geht: Versucht Pansen – als Gulasch, Ragout oder Haschee. Er gelingt immer, und er schmeckt köstlich.

Hier hatte ich noch Pansen übrig, den ich in Gemüsefond gegart hatte. Ich habe ihn durch den Fleischwolf gedreht und Hackfleisch hergestellt.

Ich bereite das Pansen-Hackfleisch mit einer schwarzen Bohnen-Sauce zu. Zusätzlich verwende ich milde Ketjap-Manis- und schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce.

Eine orange Peperoni sorgt für etwas Schärfe.

Wie jedes gute Haschee gare ich dieses 1 Stunde lang, damit sich die Aromen gut verbinden – auch wenn das Haschee mit asiatischen Saucen zubereitet ist.

Dazu wähle ich als Beilage Pasta.

Zutaten für 1 Person:

- 350 g Pansen
- 125 g Linguine
- 2 l Gemüsefond
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- 1 orange Peperoni
- 200 ml trockenen Weißwein
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- 1 EL Kejap-Manis-Sauce
- 1 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur 3 Stunden garen.

Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Pansen dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Ingwer und Peperoni dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Alle drei Saucen dazugeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen. Haschee abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Linguine in einen tiefen Pastateller geben und Haschee darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Paniertes Pansen-Schnitzel mit Bratkartoffeln

Leckeres Schnitzel mit Kartoffeln

Diesmal bereite ich aus Pansen ein Schnitzel zu, das ich paniere und in der Pfanne anbrate. Am besten eignen sich sehr große, wirklich flache Pansenstücke, aus denen man ein Schnitzel zubereiten kann. Dieses Pansen-Schnitzel stiehlt jedem Wiener Schnitzel – auch gerade in der Größe – die Show.

Der Pansen wird natürlich zuvor drei Stunden in Gemüsefond gegart. Ich gare der Einfachheit halber in den letzten 15 Minuten die Kartoffeln im Fond mit, dann kann man sie als Bratkartoffeln einfacher zubereiten.

Ich paniere das Pansen-Schnitzel klassisch, erst mehlieren, dann durch Ei ziehen und dann durch Semmelbrösel.

Mein Rat: Aus getrockneten Schrippen selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, die Panade wird authentischer.

Als Beilage gibt es einfach Bratkartoffeln.

Zutaten für 1 Person:

- 350 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 4 Kartoffeln
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- bunter Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden garen.

Währenddessen Kartoffeln schälen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln im Fond mitgaren.

Pansen und Kartoffeln herausnehmen, auf jeweils einen Teller geben und abkühlen lassen. Pansen salzen und pfeffern. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratkartoffeln darin auf jeweils beiden Seiten einige Zeit kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Pansen auf beiden Seiten jeweils erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen, dann durch die

Semmelbrösel.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Pansen auf jeweils beiden Seiten kräftig anbraten.

Pansen-Schnitzel auf einen Teller geben, Bratkartoffeln dazugeben und alles servieren.

Frittierter Pansen mit Gemüse-Reis

Knuspriger Pansen mit Gemüse-Reis

Wenn man Pansen im Gemüsefond gart, kann man gleich eine größere Menge zubereiten, denn das Garen dauert ja einige Srunden.

Ich frittiere diesmal den Pansen. Ich hatte überlegt, den

Pansen mit verschiedenen Dips in Schälchen wie helle Soja-, Teriyaki- und süß-scharfer Sauce zu servieren. Dann entschied mich mich aber doch für frittierten Pansen mit Gemüse-Reis als Beilage. Ich wollte aber dennoch gern den Pansen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Noch einfacher geht es, wenn man fertig gekaufte, mit Zitronensaft verfeinerte, helle Soja-Sauce verwendet und den Pansen damit würzt. So verbindet man gleich zwei Dinge miteinander.

Für die Beilage habe ich einige Gemüsesorten ausgewählt, sie klein bzw. in Streifen geschnitten, in kochendem Wasser gegart und einfach dem Reis untergemischt. Für mehr Geschmack und Farbe mische ich noch kurz vor dem Servieren kleingeschnittenen Schnittlauch unter.

Ich frittiere den Pansen etwa 4–5 Minuten im 180 ºC heißen Fett der Friteuse. Dann ist der Pansen knusprig und lecker und kann einfach so weggeknuspert werden.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- ½ Tasse Reis
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- ein großes Stück frischer Ingwer
- Schnittlauch
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 10 Min.

Fond in einem Topf erhitzen und Pansen darin 3 Stunden garen. Pansen herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Pansen in kurze Streifen schneiden.

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Fett in der Friteuse auf 180 ºC erhitzen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten. Wasser vollständig verkochen und Reis warmhalten.
Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, zum Reis geben und vermischen. Schnittlauch dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut vermischen und warmhalten.

Pansen für 4–5 Minuten in das siedende Fett geben und frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und mit Soja-Sauce würzen.

Pansen auf einen Teller geben, Gemüse-Reis dazugeben und alles servieren.