Gebratene Leber mit Röstzwiebeln und Bratkartoffeln



Sehr lecker

Ah, endlich einmal wieder Leber. Ich habe schon lange keine Leber mehr gegessen.

Ich bereite passenderweise Röstzwiebeln dazu zu, die Zwiebelringe wende ich in Mehl und brate sie in Butterschmalz an.

Dazu gibt es Bratkartoffeln, die ich mit Schale zubereite, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Rinderleber

- 6 Bio-Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebeln schälen und quer in Ringe schneiden. Mehl auf einen Teller geben und Zwiebelringe darin gut wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Kartoffeln quer in dünne Scheiben schneiden. Nochmals Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin mehrere Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen, ebenfalls auf einen Teller geben und warmhalten.

Leberscheiben auf beiden Seiten gut salzen und pfeffern. Erneut Butterschmalz in die Pfanne geben. Leber auf jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten, sie soll zwar durchgegart, aber innen noch leicht rosé sein.

Herausnehmen und auf zwei Teller verteilen. Bratkartoffeln dazugeben. Röstzwiebel auf den Leberscheiben verteilen. Servieren.

Gulasch-Topf



Leckerer Eintopf

Diesmal bereite ich mit Gulasch eine Art Eintopf zu, in den ich noch diverses Gemüse gebe.

Ich gebe auch den Reis gleich zu Anfang der Garzeit in den Topf, damit sich die Aromen besser verbinden.

Zu einem solchen Topf sollte man immer Lorbeerblätter und Gewürznelken geben, damit die Sauce mehr Gehalt und Geschmack hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 Gulasch (Rind)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Tasse Basmari-Reis
- 800 ml Gemüsefond

- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke zerteilen. Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Gulasch darin kräftig anbraten, so dass sich viele Röststoffe auf dem Topfboden bilden.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Restliches Gemüse dazugeben. Mit Fond ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Reis dazugeben. Lorbeerblarr und Nelken hinzugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Gulasch-Topf in zwei tiefe Teller verteilen und mit Petersilie garnieren. Servieren.

Entrecôte mit Kichererbsen-Wurzel-Püree



Sehr lecker

Diesmal Steaks rare. Ich brate sie auf jeder Seite nur jeweils eine Minute an.

Dazu ein Püree aus Kichererbsen und Wurzeln. Die Kichererbsen sind aus der Dose und vorgegart, so dass ich sie zu den Wurzeln nur noch einige Minuten gebe, um sie zu erhitzen.

Anstelle von Butter gebe ich zwei Esslöffel Olivenöl zum Püree.

Dazu bereite ich mit einem trockenem Rotwein ein kleines Sößchen zu.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Entrecôtes (à ca. 200 g)
- 4 Wurzeln
- 240 g Kichererbsen (Dose)
- trockener Rotwein
- 2 EL Olivenöl
- Steakpfeffer
- Salz
- Pfeffer

- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzeln putzen und in Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Wurzelscheiben darin 10 Minuten garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen dazugeben und erhitzen.

Gemüse in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstabd fein pürieren. Olivenöl dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut verrühren und abschmecken. Auf einen Teller egeben.

Währenddessen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Steaks auf jeder Seite eine Minute kräftig anbraten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Steaks herausnehmen, zu dem Püree geben und mit Steakpfeffer würzen. Röstaromen mit dem Kochlöffel gut vom Pfannenboden lösen. Sauce salzen und pfeffern, etwas einreduzieren und abschmecken. Sauce über das Püree geben. Servieren.

Nackensteak mit Pommes frites und Mayonnaise



Lecker, mit Mayonnaise

Damit ich die vor kurzem zubereitete Mayonnaise auch noch weiter verwenden kann, bereite ich einfach ein Gericht zu, zu der sie passt.

Ich esse Pommes frites eigentlich ohne Ketchup oder Mayonnaise, aber die Majonnaise passt dazu. Und ich muss zugeben, so schlecht schmecken Pommes frites mit Mayonnaise gar nicht.

Auch zum Steak passt die Mayonnaise sehr gut.

Das Steak frittiere ich der Einfachheit halber diesmal einfach im siedenden Fett in der Friteuse. Bei nur 2–3 Minuten Frittierzeit wird es rare bis medium.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Rinder-Nackensteak (etwa 470 g)
- eine Portion Pommes frites
- Steak-Pfeffer

- Salz
- Mayonnaise-Chili-Dip

Zubereitungszeit: 6–7 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Pommes frites darin etwa 4–5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und salzen.

Steak für 2–3 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen und zu den Pommes geben. Mit Steak-Pfeffer würzen.

Grüßzügig Mayonnaise über Pommes und Steak verteilen. Servieren.

Es muss mal wieder sein …



Lecker, lecker!

Wie in der zurückliegenden Zeit alle paar Wochen schon geschehen, musste ich beim Einkaufen wieder einmal ein schönes Steak kaufen. Diesmal habe ich ein prachtvolles Rinder-Nackensteak mit 400 g Gewicht erstanden.

Da das Steak doch ein ordentliches Gewicht und eine entsprechende Dicke hat, brate ich es auf jeder Seite 2–3 Minuten in heißem Butterschmalz an, damit ich ein Steak medium erhalte.

Dazu gibt es ein kleines Gemüse, das ich aus Champignons und Mandarinen zubereite. Mit etas süßem Mandarinensaft bilde ich ein kleines Söße̊chen, und Champignons und Mandarinenstücke karamelisieren darin noch etwas.

Ich garniere das Steak mit etwas Kräuterbutter. Mmmmhhhh, ein Genuss!

Zutaten für 1 Person:

- 1 mariniertes Rinder-Nackensteak (400 g)
- 5 braune Champignons
- 40 g Mandarinen (Dose)
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin einige Minuten anbraten. Mandarinenstücke dazugeben und nur noch mit erhitzen. Etwas Mandarinensaft dazugeben und ein kleines Söße̊chen bilden. Petersilie dazugeben und alles gut vermischen. Salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Noch etwas Butterschmalz in die Pfanne geben. Es darf ruhig rauchen. Steak auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten kräftig im siedenden Fett anbraten. Steak bei Bedarf noch salzen und pfeffern.

Herausnehmen und zum Gemüse geben. Einige Scheiben Kräuterbutter auf das Steak geben. Servieren.

XXL-Steak



Leckeres Nackensteak

So stand es auf dem Kassenzettel. Genauer XXL-Grillsteak. Noch genauer XXL-Grillsteak aus Uruguay. Aber da ich das Steak im Backofen und in der Pfanne zubereite und nicht auf dem Grill, bennene ich es XXL-Steak. Ein ansehnliches Stück Fleisch. Ein Nackensteak mit 400 g.

Ich bereite das Steak erst in der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen zu und gare es bei 80 Grad Celsius Umluft für etwa 30 Minuten im Backofen. Dann gebe ich es für etwas Farbe auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten in das Siedende Fett in die Pfanne.

Mein Rat: Man kann die Zubereitung auch umgekehrt durchführen, das Steak zuerst für etwas Farbe auf jeweils beiden Seiten in siedendem Fett in der Pfanne anbraten und dann in der Niedrigtemperatur-Garmethode im Backofen fertig garen.

Noch ein Rat: Man kann ein schon mariniertes Stück Fleisch verwenden oder ein unmariniertes. Letzteres muss man dann noch salzen und pfeffern.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g (mariniertes) Nackensteak
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 35 Min.

Backofen auf 80 Grad Celsius Umluft erhitzen. Steak für 30 Minuten auf den Rost in den Backofen geben. Nach 15 Minuten wenden. Herausnehmen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak auf beiden Seiten jeweils etwa 1–2 Minuten für etwas Farbe im siedenden Fett in der Pfanne anbraten. Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, auf einen Telle geben 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.

Pansen in Rotwein-Sauce mit Rosinen-Bulgur



Schmackhaftes Ragout auf feinem Bulgur

Diesmal bereite ich Pansen gegart in einer Rotwein-Sauce zu. Zuvor wird der Pansen wie immer etwa 3 Stunden in Gemüsefond gegart.

Die Sauce bereite ich mit Schalotte, Knoblauch und Ingwer zu. Eine gelbe Peperoni liefert etwas Schärfe.

Dazu Bulgur als Beilage, dem ich eingeweichte Rosinen untermische.

Mein Rat: Den Gemüsefond, in dem man den Pansen gart, aufbewahren. Davon kommt etwas in die Sauce.

Noch ein Rat: Für das Garen des Pansens kann man ruhig industriell gefertigten Gemüsefond aus Würfel oder Pulver verwenden. Es wird doch eine große Menge verwendet, die man als selbst zubereiteten Fond nicht immer vorrätig hat.

Der Pansen ist nach dem langen Garen butterweich. Und der Bulgur mit den süßen Rosinen wirkt etwas ausgleichend zu der kräftigen, würzigen Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 1 Tasse Bulgur
- 50 g Rosinen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 gelbe Peperoni
- 200 ml trockener Rotwein
- 1/2 Schöpfkelle Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Fond in einem großen Topf erhitzen und Pansen 3 Stunden darin köcheln. Pansen herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Wasser in eine Schale geben und Rosinen darin 1–2 Stunden einweichen.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Peperoni und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Pansen dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei mittlerer Temperatur auf etwa ein Viertel der Sauce reduzieren. Sauce abschmecken.

Währenddessen Bulgur nach Anleitung zubereiten. Rosinen aus dem Wasser nehmen, kurz vor Ende der Garzeit zum Bulgur geben, untermischen und erhitzen. Bulgur auf einen Teller geben.

Pansen mit Sauce darüber verteilen. Servieren.

Leber-Apfel-Reis-Pfanne



Leckeres Gericht mit Leber, Apfel, Reis u.a.m.

Zu Leber passen traditionsgemäß Zwiebeln. Und auch Apfel. Letzteres entweder als Beigabe als Kompott. Oder auch mit der Leber zusammen gebraten.

Gern brate ich auch in der Pfanne, bevor ich Leber anbrate, einige eingelegte Sardellenfilets an, die geschmacklich auch gut zur Leber passen. Die Leber auf alle Fälle nur kurz anbraten, sie soll innen noch rosé sein.

Hier nehme ich einfach einmal alle Komponenten zusammen, gebe noch einige wie Kapern und Oliven dazu und mische auch den Reis unter. Das ergibt ein schmackhaftes Pfannengericht.

Als Äpfel habe ich die Sorte Kanzi zur Verfügung, die es in Deutschland schon länger gibt. Sie vereint die besten Eigenschaften der Elternsorten Gala und Braeburn in sich, ist saftig und leicht säuerlich.

Für etwas Sauce gebe ich einfach einen Schuss trockenen Weißwein dazu.

Mein Rat: Wie immer bei einem Pfannengericht, das Gericht direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 1/2 Tasse Reis
- 1/2–3/4 Apfel Kanzi
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL grüne Oliven
- 2 TL Kapern (Glas)
- 6–8 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Weißwein
- grobes Meersalz
- bunter Pfeffer
- Schnittlauch
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Rinderleber grob zerkleinern. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und zerkleinern. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden. Oliven quer in Ringe schneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hineingeben und darin andünsten. Apfel dazugeben und mit andünsten. Leber, Oliven, Sardellen und Kapern dazugeben und

mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles etwas verrühren. Reis dazugeben und vermischen. Abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Panierte Rinderleber mit Rosenkohl-Speck-Gemüse



Sehr leckere Leber mit Gemüse

Ich habe Innereien eingekauft. Gleich eine größere Menge, etwa 3 kg. Da kann ich die kommmende Zeit einige leckere Innereien-Gerichte zubereiten.

Wie immer war es preiswert. 3 kg Innereien kosteten etwa € 17,–, somit das Kilo etwa € 5,30. Da sollen sich Rumpsteak, Entrecôte und T-Bone-Steak eine Scheibe davon abschneiden.

Ich kaufe Innereien bei Rewe, der Supermarkt in meiner Nähe hat abgepackt in der Frischfleisch-Kühltruhe immer eine ganze Menge Innereien. Ich habe Pansen, Leber, Niere und Zunge gekauft. Ab und zu ist auch Flomen vorrätig.

Aus diesem Grund gibt es auch ein einfaches Innereien-Gericht. Ich paniere eine Scheibe Rinderleber und brate sie einfach kurz in der Pfanne an. Die Leber wird herrlich zart und schmeckt lecker.

Dazu gibt es eine ein wenig aufwändigere Beilage. Ich koche Rosenkohlröschen, brate Speck an und vermische beides. Dazu noch etwas gehackte Pinienkerne unterheben. Wer möchte, kann die Pinienkerne zu den Speckstreifen in die Pfanne geben und sie kurz anrösten.

Mein Rat: Selbst hergestellte Semmelbrösel für die Panade verwenden, die Panade wird knuspriger als wenn man ein industriell produziertes Produkt verwendet.

Noch ein Rat: Wie immer die klassische Zubereitung einer Panade mit drei Zutaten. Erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und schließlich durch die Semmelbrösel.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 250 g Rosenkohl
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 10–15 g Pinienkerne
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 2–3 EL Semmelbrösel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Rosenkohl putzen. Speck in kleine Streifen schneiden. Pinienkerne grob zerhacken.

Wasser in einem Topf erhitzen und Rosenkohl darin etwa 10 Minuten garen. Wasser abgießen und Röschen im Topf warmhalten.

Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin einige Minuten kross anbraten. Rosenkohlröschen dazugeben. Ebenfalls Pinienkerne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Mehl, Ei und Semmelbrösel jeweils auf einen kleinen Teller geben. Mehl und Semmelbrösel verteilen, Ei verquirlen.

Leber auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Erst auf jeweils beiden Seiten durch das Mehl, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen.

Aus den Speckstreifen ausgetretenes Fett in der Pfanne erhitzen und Leber etwa 2–3 Minuten auf jeder Seite kross anbraten. Herausnehmen, auf den Teller geben und alles servieren.

Pfannengericht mit Rinderherz, Süßkartoffel, Kichererbsen und Champignons



Leckeres Pfannengericht

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

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

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

Zutaten für 1 Person:

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

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

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

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

Auf zwei Teller geben und servieren.

Hüftsteaks mit Zwiebel-Pilz-Gemüse



Leckere Steaks mit etwas Gemüse

Ich habe ja in letzter Zeit desöfteren Steaks zubereitet, das nimmt fast schon Überhand. Aber zu diesen beiden Hüftsteaks bin ich auf ungewöhnliche Weise gekommen. Und damit sie nicht verderben, muss ich sie eben zubereiten. Ein Mann braucht auch sein Fleisch. Und sie schmecken ja auch lecker.

Steaks zuzubereiten ist einfach. Man benötigt Steaks, Öl und einige Gewürzen.

Daher habe ich noch ein kleines Gemüse aus Zwiebeln und Champignons zubereitet. Verfeinert mit frischem Rosmarin.

Ich brate die Steaks auf jeweils beiden Seiten etwa 2 Minuten an. Durch die unterschiedliche Dicke der Steaks wird das eine medium zubereitet, das andere rare, wie ich es am liebsten esse.

Mein Rat: Zum Braten ein wirklich gutes Olivenöl verwenden, es zeigt sich deutlich beim Geschmack der gebratenen Steaks.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Rinder-Hüftsteaks (à 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 3 große, weiße Champignons
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Champignons darin anbraten. Rosmarin dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles

vermischen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Nochmals etwas Öl in die Pfanne geben und Steaks auf jeweils beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf den Teller geben und alles servieren.

Rumpsteaks



Leckere Steaks

Zwei Rumpsteaks von südamerikanischen Rindern. Eine geballte Fleischladung. Und eine Natürlichkeit und Echtheit, wie man sie nur von Gemüsesorten oder Pasta kennt.

Artgerechte Aufzucht der Rinder liefert einwandfreies Fleisch. Ein qualitativ sehr gutes Produkt. 100 % Fleisch.

Ich brate die Rumpsteaks jeweils nur 1 Minute auf jeder Seite an, da ich sie rare verzehre.

Dazu nur drei einfache Zusatzprodukte: Frisch gemahlenes Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, bestes Olivenöl.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Rumpsteaks (à etwa 200 g)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 2 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks auf beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten.

Steaks auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Lebergeschnetzeltes in Curry-Sauce mit Reis



Leckeres Geschnetzeltes mit viel Sauce und Reis

Rinderleber als Geschnetzeltes zubereitet.

Ich brate die Leber nur kurz an, damit sie innen noch rosé bleibt.

Ich bereite dazu eine Curry-Sauce zu. Dazu verwende ich Curry-Pulver und Gemüsefond. Ich reduziere die Sauce auf etwa ein Viertel der Flüssigkeit, um einen kräftigen Curry-Geschmack zu erhalten.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüsefond verwenden anstelle von industriellem Fond aus Brühpulver- oder würfel ergibt einen besseren Geschmack.

Dazu als Beilage Basmatireis.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- 2 TL Curry-Pulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Leber in grobe Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem Topf erhitzen und Leber darin kurz anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Noch etwas Butter in den Topf geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Fond dazugeben. Curry hinzugeben. Alles verrühren und auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Leber in die Sauce geben und kurz erhitzen.

Reis in einen tiefen Teller geben und Lebergeschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben. Alles servieren.