

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]

Hähnchen-Innenfilets-Gulasch in Mozzarella-Sahne-Sauce mit Pasta

Heute bereite ich einfach ein buntes Hähnchen-Gulasch zu, mit dem, was mein Kühlschrank gerade noch so hergibt.

Als da wären Hähnchen-Innenfilets, Speck, Schalotten, rote Chili-Schoten, Mozzarella, Sardellenfilets, Kapern und Sahne.

Die Sardellenfilets würzen das Gericht etwas. Und die Chili-Schoten sorgen für etwas Schärfe. Und für etwas Säure gebe ich etwas von dem Einweichwasser der Kapern in die Sauce.

Ich lösche das Ganze mit Sahne ab, gebe Mozzarella-Würfel in die Sauce, die ich schmelze, und verlängere die Sauce noch mit etwas Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:246]

Schweinefilet mit Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse

Feines Filet, einfach gewürzt und auf allen vier Seiten kross angebraten.

Dazu eine kleine Gemüse-Beilage, zubereitet aus Kartoffel- und Kohlrabi-Würfeln.

Verfeinert mit einem Sahne-Sößchen, das ich ein wenig reduziere und eindicke.

[amd-zlrecipe-recipe:244]

Hummer-Ravioli mit Büsumer Krabben in Sahne-Sauce

Dies ist die letzte frische Pasta, die ich noch von meinem Kauf in der Pasta-Fabrik in der Nähe meines Wohnorts übrig habe.

Es sind frische Ravioli, die mit Hummer gefüllt sind.

Dazu gibt es echte Büsumer Krabben, in einer Sahne-Sauce zubereitet.

Glücklicherweise hat mein Discounter Büsumer Krabben im Sortiment. Diese sind zwar teuer, aber die Krabben sind schon gepuhlt. Und da dies Handarbeit ist und von entsprechenden Mitarbeitern in einer Fischfabrik gemacht werden muss, sind die Krabben eben teurer.

Diese Krabben sind uns Norddeutschen durchaus bekannt. Es ist ein ganz normale Angewohnheit, wenn man die Nordseeküste besucht, dass man im jeweiligen Ort im Hafen direkt beim Krabbenfischer von seinem Schiff frisch nach dem Fang eine Tüte schon gekochter Krabben kauft. Dann setzt man sich am Hafen auf eine Parkbank, puhlt die frischen Krabben, isst sie und lässt sich den frischen Wind um die Nase weh'n. Herrlich. Ich habe dies vor Jahren im Hafen von Friedrichskoog so gemacht.

[amd-zlrecipe-recipe:216]

Tagliatelle mit Erbsen in Sahne-Sauce

Ein einfaches Essen. Mit insgesamt vier Zutaten und etwas Würze wie Salz und Pfeffer.

Erbsen verwende ich der Einfachheit halber aus der Dose.

Und es ist auch nch ein vegetarisches Essen.

[amd-zlrecipe-recipe:210]

Haselnuss-Küchlein

Ich hatte von der Zubereitung von Haselnuss-Eis noch das Haselnuss-Mus übrig, das ich in die Eismasse nur durch ein Sieb ausgedrückt habe. Es erschien mir zum Wegwerfen einfach zu schade, so dass ich daraus noch etwas zubereiten wollte.

Ich habe das Mus in eine Schüssel gegeben, habe die drei Eiweiße, die ich von der Zubereitung des Haselnuss-Eis auch noch übrig hatte, für Bindung hinzugegeben. Dann, da die Masse noch zu flüssig war, etwas Mehl zum Festigen und Zucker für Süße.

Wenn man einen Spritzbeutel für die Zubereitung von Plätzchen hat, kann man mit etwas Backpapier auch schöne Haselnuss-Plätzchen backen.

Mangels eines Spritzbeutels habe ich kleine, süße Küchlein gebacken, die mit etwas Sahne hervorragend als Dessert schmecken.

Mein Rat: Man kann die Küchlein warm oder auch kalt essen.

Noch ein Rat: Entweder man backt die Küchlein dünn in Eierringen, dann bekommt man eine größere Anzahl an Küchlein. Oder man gibt den Teig mit dem Esslöffel direkt in die Pfanne, drückt ihn mit dem Pfannenwender flach und erhält ein wenig unformigere Küchlein.

[amd-zlrecipe-recipe:13]

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Haselnüsse

- 50 ml Sahne
- 50 ml Milch
- 125 g Mehl
- 25 g Zucker
- 3 Eiweiße
- Sahne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Haselnüsse in einer Küchenmaschine fein reiben und in eine Schüssel geben.

Milch und Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Haselnüsse dazugeben. Unter ständigem Rühren 20 Minuten köcheln lassen und reduzieren.

Haselnuss-Mus in eine Schüssel geben und etwas erkalten lassen.

Eier aufschlagen, trennen und Eiweiße in die Schüssel geben. Mehl und Zucker dazugeben. Alles gut verrühren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zwei Eierringe hineinstellen. Jeweils zwei Esslöffel der Haselnuss-Masse hineingeben, andrücken und einige Minuten braten. Eierringe herausnehmen, Küchlein mit dem Pfannenwender wenden und nochmals einige Minuten braten.

Etwas Sahne steif schlagen.

Jeweils zwei Küchlein auf zwei Teller geben. Sahne dazugeben. Servieren.

Pfirsich-Smoothie

Ein Schmusi. Wer will mit mir schmusen? ☺

Ich hatte von dem Pfirsichkuchen noch Pfirsiche übrig. Ich gebe sie einfach in eine Schüssel und püriere sie mit dem Pürierstab.

Dazu als besonderen Geschmack etwas Bourbon Whiskey. Ich wollte zwar Cognac verwenden, hatte aber keinen mehr vorrätig. Dann als weiteres etwas Sahne. Und als Kontrast zur Süße der Pfirsiche etwas Pul biber, also geriebener, getrockneter Chili.

Der Smoothie schmeckt nicht flüssig, sondern ist aufgrund der pürierten Pfirsiche cremig. Smoothies sind ja auch kein Getränk, sondern sollen eher eine kleine Zwischenmahlzeit darstellen. Der Smoothie schmeckt fruchtig, hat ein wenig Schärfe aufgrund des Pul bibers und schmeckt ganz leicht sahnig. Den Whiskey schmeckt man fast gar nicht heraus.

[amd-zlrecipe-recipe:6]

Bratwurst-Tarte



Leckere Tarte

Ich bin wieder auf ungewohnte Weise zu einer Packung Rostbratwürste gekommen.

Ich bereite sie diesmal einfach in einer Tarte zu.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- 300 g Nürnberger Rostbratwürste (14 Stck)
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 g geriebener Mozzarella
- 1 Strauß Petersilie
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Eine Spring-Backform einfetten.

Bratwürste quer in Scheiben schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben. Käse hinzugeben. Alles gut mit dem Schneebesen verquirlen.

Bratwürste dazugeben und mit dem Backlöffel unterheben. Petersilie hinzugeben und alles gut vermischen.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Füllung in den Teig geben und mit dem Backlöffel gut verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen, Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben und 1–2 Stunden gut abkühlen lassen.

Käseschnitten



Leckere Schnitte

Sechs Zutaten benötigt dieser Kuchen, Quark, Sahne, Vanille-Puddingpulver, Eier und Zitrone. Der Zitronensaft verleiht dem Kuchen eine gewisse Frische.

Dieses Rezept entspricht dem Grundrezept für Käsekuchen. Nur werden die Käseschnitten ohne einen Teig darunter zubereitet, also ohne Mürbeteig. Sondern nur die Käsefüllmasse wird ausgebacken. Und zwar in einer Reine, das ist ein um etwa 3–4 cm vertieftes Backflech. Damit die Käsefüllung ohne Mürbeteig nicht am Backblech anbrennt und auch damit man die Käseschnitten nach dem Backen leichter aus der Reine herausheben kann, muss man sie zwingenderweise mit Backpapier darunter backen. Die Schnitten sind einfach und schnell gebacken und sie sind wirklich sehr delikat.

Und diese Käsefüllmasse kann nicht in einer normalen Back-Rührschüssel zubereitet werden, es benötigt schon eine sehr große Rührschüssel. Oder sogar einen sehr großen Topf.

Zutaten für Käsefüllung:

- 400–440 g Zucker
- 10 Eier

- 2 kg Magerquark
- 4 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 400 ml Sahne (2 Becher)
- 1 Zitrone (Saft)
- Backpapier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. / Backzeit: 1 $\frac{1}{4}$ –1 $\frac{1}{2}$ Stdn.

Eine Reine mit einer Lage Backpapier nebeneinander auslegen. Das Backpapier soll die Ränder der Reine überragen.

Den Backofen auf 200 Grad °C Umluft erhitzen.

Eier aufschlagen, Eigelbe in eine Rührschüssel geben und Eiweiße in eine hohe, schmale Rührschüssel. Zucker zu den Eigelben geben und mit dem Rührgerät verrühren. Dann Magerquark, Vanille-Puddingpulver, Sahne und Zitronensaft dazugeben und alles gut verrühren.

Eiweiße steif schlagen und vorsichtig mit einem Backlöffel unterheben. Der Eischnee soll nicht mit dem Rührgerät untergerührt werden, sondern mit dem Backlöffel vorsichtig untergehoben werden, um die Füllmasse luftiger zu machen.

Füllmasse in die Reine füllen und durch rhythmisches Schütteln und Rotieren verteilen.

Backofen auf 160–170 °C herunterschalten

Reine auf mittlerer Ebene für 1 $\frac{1}{4}$ –1 $\frac{1}{2}$ Stunden in den Backofen geben.

Reine aus dem Backofen nehmen. Gut abkühlen lassen. Man kann die Käsemasse entweder mittels des Backpapiers aus der Reine herausheben, auf eine sehr große Platte geben, abkühlen lassen und dann mit dem Brotmesser längs und quer zerschneiden. Wem es allerdings zu unsicher ist und er

Bedenken hat, dass die Käseschnitten mit dem Backpapier beim Herausheben zerfallen, der belässt sie in der Reine, lässt sie ebenfalls abkühlen, löst die Käseschnitten am Rand mit einem Messer vom Backpapier, zerteilt sie mit dem Brotmesser längs und quer, hebt einzelne Schnitten mit dem Pfannenwender einzeln heraus, gibt sie auf einen Teller und serviert sie.

Schweineschnitzel mit Spargel und Tomaten-Sahne-Sauce



Mit leckerer Sauce

Diesmal ein einfaches Gericht mit Schnitzel und Spargeln.

Als Sauce bereite ich keine Sauce Hollandaise zu, sondern diesmal eine Sauce aus stückigen Tomaten und Sahne.

Mein Rat: Spargel kann man auch außerhalb der Saison zu dieser Jahreszeit zubereiten. Man friert sie einfach ein. Dazu werden die Spargel erst geschält, dann ganz kurz in kochendem Wasser blanchiert und dann eingefroren.

Noch ein Rat: Wie man Spargel richtig zubereitet, findet man auf spargelkochen.net.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Schweineschnitzel
- 500 g Spargel
- 100 ml stückige Tomaten (Dose)
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 10 Min

Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin 8–10 Minuten garen. Herausnehmen, auf zwei Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel in zwei Durchgängen auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen, jeweils zwei Schnitzel zu den Spargel geben und warmhalten.

Tomaten mit Saft in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Sahne dazugeben und verrühren. Abschmecken. Großzügig über Spargel und Schnitzel verteilen. Servieren.

Hähnchenbrust mit Leberwurst-Sauce und Gobbetti



Leckeres Geflügel

Ich bereite mit Hähnchenbrust ein schnelles Gericht mit Pasta und Sauce zu.

Die Sauce stelle ich mit grober Leberwurst und etwas Sahne her. Man kann die Sauce auch mit feiner Leberwurst zubereiten. Würzen muss man nicht, die Sauce ist durch die Leberwurst würzig genug.

In das Gericht kommen noch Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenbrust
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g grobe Leberwurst
- 200 ml Sahne

- 250 g Gobbetti
- Parmesan
- Butterschmalz

Zubereitungszeit: 6–8 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währnedessen Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden.

Hähnchenbrust grob zerkleinern.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hähnchenbrust dazugeben und kross anbraten. Leberwurst dazugeben. Sahne hinzugeben. Wurst gut verteilen und alles gut verrühren. Einige Minuten köcheln lassen.

Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten und großzügig Hähnchenbrust mit Sauce darüber geben. Mit frisch gemahlenem Parmesan garnieren. Servieren.

Feiner Käsekuchen mit Sauerkirschen



Leckerer Kuchen

Hier variiere ich das Grundrezept eines Käsekuchens, indem ich einfach noch Sauerkirschen hinzugebe.

Das Ergebnis ist ein feiner, leckerer Käsekuchen.

Zutaten:

Für den Käsekuchen:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- Zusätzlich 350 g Sauerkirschen (Glas)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 70 Min. | Backzeit 1 1/4–1 1/2 Stdn.



Angeschnitten

Einfach am Ende der Zubereitung noch Sauerkirschen in die Füllmasse geben und mit dem Backlöffel vorsichtig untermischen.

Käsekuchen



Sehr schmackhaft

DIes ist das Grundrezept für Käsekuchen. Variieren kann man Käsekuchen dadurch, dass man in Cognac, Rum oder Whiskey getränkte Rosinen in die Füllmasse gibt. Oder man belegt den Boden des Kuchens mit Pfirsichhälften, bevor man die Füllmasse hinzugibt. Oder man kann auch Sauerkirschen in die Füllmasse geben und untermischen.

Es ist ein Rezept meiner Mutter. Das Rezept ist prämiert. Ich habe mit meiner damaligen Lebensgefährtin gewettet, wer den besseren Käsekuchen backt. Ich habe den Wettbewerb gewonnen. Mein Käsekuchen war der bessere Kuchen.

Zutaten für Mürbeteig (Knetteig):

- 200 g Mehl
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 150 g Margarine
- 1 Msp. Backpulver

- Margarine

Zutaten für Käsefüllung:

- 200–220 g Zucker
- 5 Eier
- 1 kg Magerquark
- 2 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 200 ml Sahne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. / Backzeit: 1 $\frac{1}{4}$ –1 $\frac{1}{2}$ Stdn.

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät gut verkneten. Eine Kugel formen und in Alufolie wickeln. Für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Eine Spring-Backform mit Margarine einfetten.

Teig in die Spring-Backform geben, ausdrücken und einen ca. 4–5 cm Rand ausziehen.



Angeschnittener Käsekuchen

Den Backofen auf 200 Grad °C Umluft erhitzen.

Für die Füllung Eier aufschlagen, Eigelbe in eine Rührschüssel geben und Eiweiße in eine hohe, schmale Rührschüssel. Zucker zu den Eigelben geben und mit dem Rührgerät verrühren. Dann Magerquark, Vanille-Puddingpulver und Sahne dazugeben und alles gut verrühren.

Eiweiße steif schlagen und vorsichtig mit einem Backlöffel unterheben. Der Eischnee soll nicht mit dem Rührgerät untergerührt werden, sondern mit dem Backlöffel vorsichtig untergehoben werden, um die Füllmasse luftiger zu machen.

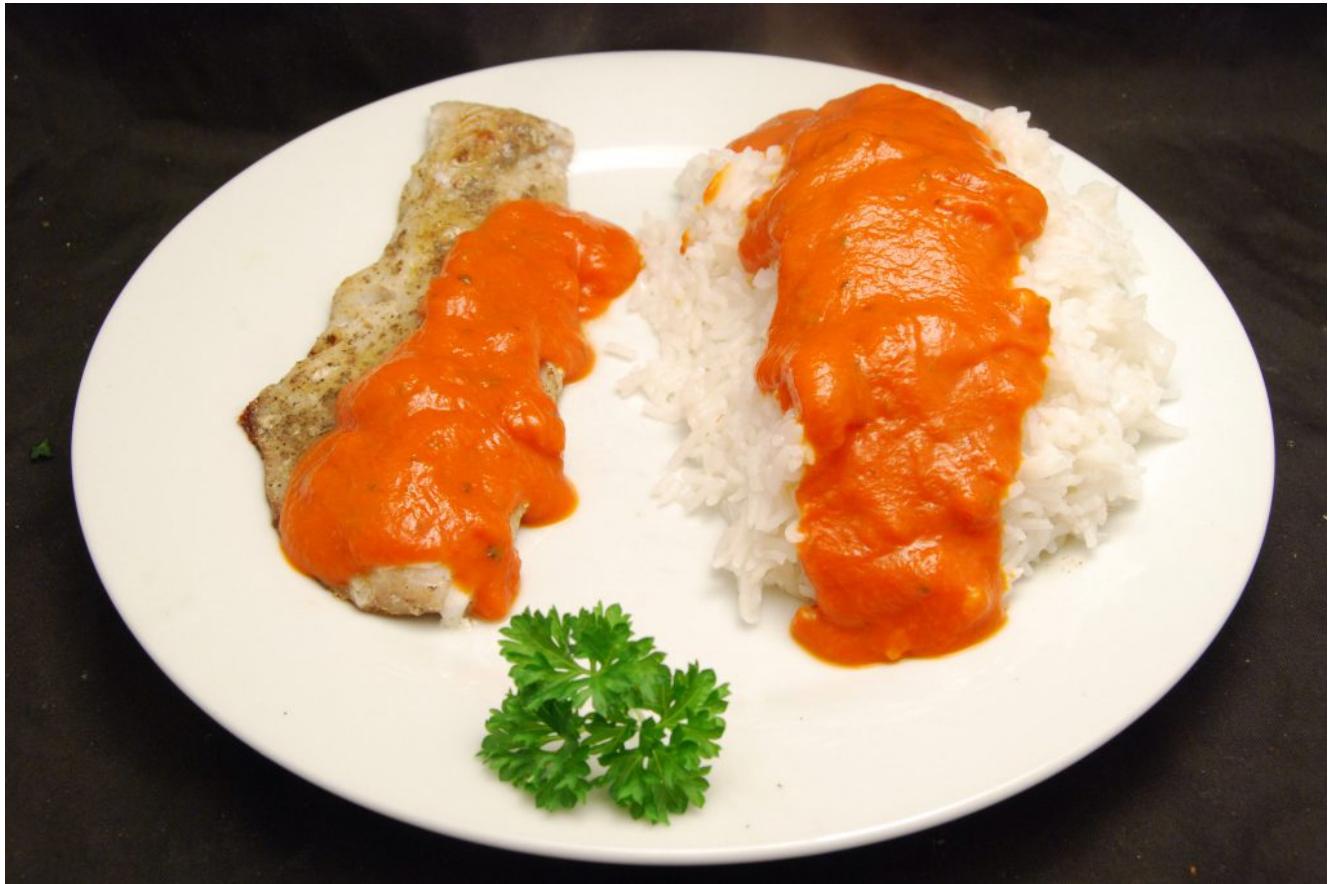
Füllmasse in die Spring-Backform und verteilen und mit dem Backlöffel glatt streichen.

Backofen auf 160–170 °C herunterschalten

Backform auf mittlerer Ebene für $1 \frac{1}{4}$ – $1 \frac{1}{2}$ Stunden in den Backofen geben.

Backform aus dem Backofen nehmen. Den Rand der Springform lösen, Kuchen vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter oder eine Kuchenplatte geben und gut abkühlen lassen.

Seelachsfilet mit Basmatireis in Tomaten-Sahne-Sauce



Leckeres Fischgericht

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht.

In Butter gebratene, gesalzene und gepfefferte Seelachsfilets

Als Beilage Basmatireis.

Und als Sauce etwas gestückelte Tomaten in Sauce mit etwas Sahne. Fertig.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Seelachsfilets
- 1 Tasse Basmatireis
- 200 ml gestückelte Tomaten (Dose)
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währnddessen Filets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets darin auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kross anbraten.

Gleichzeitig Tomaten in einem kleinen Topf erhitzen. Sahne dazugeben. Salzen und pfeffern. Verrühren und abschmecken.

Reis auf zwei Tellern anrichten. Jeweils ein Filet dazugeben. Großzügig Sauce über beides verteilen. Servieren.

Lungenragout mit Penne rigate



Schmackhaftes Lungenragout

Eigentlich wollte ich mit der Schweinelunge ein traditionelles

Lüngerl zubereiten. Ein bekanntes und gern gegessenes Gericht in Bayern und Österreich. Leider wird für ein Lüngerl aber nicht nur Lunge verwendet, sondern auch noch Herz. Und das hatte ich nicht vorrätig.

Also bereite ich ein reines Lungenragout zu. Ich verwende dazu etwa zwei Lungenflügel eines Schweins, das sind etwa 500 g Lunge. Ich säuere die Lunge nach dem Anbraten ein wenig mit Weißwein und Weißwein-Essig. Und binde die Sauce mit Mehl und Sahne. Dazu kommen noch Kapern aus dem Glas.

Die Lunge ist ja an sich ein sehr poröses und schwammiges Gebilde. Sie ist vom Volumen her recht viel, vom Gewicht her jedoch recht weng. Am besten entfernt man beim Zuschneiden in grobe Stücke die große Ader (oder Vene?), da diese sehr fest ist. Die restlichen kleinen Adern oder Venen kann man belassen, sie werden durch einstündiges Köcheln gar gekocht. Beim Zuschneiden, nach dem Anbraten und auch beim weiteren Köcheln tritt aus der Lunge etwas schaumige Flüssigkeit aus. Diese kann man ruhig ignorieren und die Lunge weiterhin zubereiten. Die Lungenstücke sind nach dem Köcheln auch nicht mehr so groß und schwammig, sie ziehen sich zusammen und werden kleiner.

Das Ganze ergibt ein schönes Ragout, und die Lunge ist nach einer Stunde Köcheln auch sehr zart.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Schweinelunge
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 TL Kapern (Glas)
- 200 ml Soave
- 7–8 EL Weißwein-Essig
- 200 ml Sahne
- 2 EL Mehl

- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 250 g Penne rigate
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 60 Min.

Lunge gut unter kaltem Wasser waschen.

Große Ader der Lunge entfernen. Lunge in grobe Stücke schneiden und auf einen Teller geben.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Lungenstücke darin kross anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe am Topfboden bilden. Lungenstücke herausnehmen und auf einen Teller geben.

Noch etwas Butter in den Topf geben. Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln in der Butter anbraten. Mit Mehl bestäuben. Alles ein wenig anbraten lassen. Mit Wein ablöschen. Essig hinzugeben. Sahne dazugeben. Röststoffe mit dem Kochlöffel gut vom Topfboden lösen. Kapern hinzugeben. Lungenstücke wieder hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Bei geringer Temperatur zudeckt 60 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und großzügig das Ragout darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Saueres Kronfleisch mit Petersilien-Kartoffeln



Schmackhaftes Innereien-Gericht

Als Kronfleisch wird in Bayern und Österreich das Zwerchfell bezeichnet, das die Brusthöhle von der Bauchhöhle bei Rind, Kalb und Schwein trennt. Das Kronfleisch ist zwar ein grobfaseriges und trockenes Muskelfleisch, wird aber zu den Innereien gezählt. Es wird als einfaches Suppenfleisch, als Zutat von Bruckfleisch und auch als Gulasch verwendet.

Für saures Kronfleisch wird das Fleisch in dünne Scheiben geschnitten, mit gehackten Zwiebeln angebraten, mit Mehl bestäubt, mit Essig und Fond abgelöscht, gedünstet und mit Sahne verfeinert. Außerdem kommen noch Kapern in die Sauce.

Das Fleisch kräuselt sich beim Kochen zusammen und erinnert an eine Krone, daher stammt der Name Kronfleisch. Im Englischen

heißt das Kronfleisch „Skirt Steak“. Das Kronfleisch ist nach dem Garen in dem Ragout sehr zart.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kronfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 TL Kapern
- 1 EL Mehl
- 3 EL Weißwein-Essig
- 200 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 6 Kartoffeln
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Kronfleisch quer in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Kartoffeln schälen. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Kronfleisch dazugeben. Mit Mehl bestäuben und alles kräftig anbraten.

Mit Essig ablöschen. Fond hinzugeben. Sahne dazugeben. Kapern hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 12–15 Minuten garen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und ablöhnen lassen. In grobe Stücke

schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin kurz schwenken. Salzen und pfeffern. Petersilie dazugeben und alles vermischen.

Kartoffeln auf zwei Tellern anrichten, Kronfleisch mit Sauce großzügig darüber geben und servieren.