Gebratener Pansen



Lecker Pansen!

Pansen esse ich von allen Innereien fast am liebsten. Und dieses Rezept ist meine bevorzugte Zubereitungsart von Pansen. Vor etwa zwei Jahren habe ich dieses Gericht das erste Mal zubereitet und es hat mir sofort sehr gut geschmeckt. Bis auf das vorherige Garen in Brühe ist die Zubereitung nicht sehr langwierig. In etwa 15–20 Minuten sind Zwiebeln und Pansen gebraten. Dazu bereitet man mit Weißweinessig und Weißwein zusammen mit den Röststoffen eine leckere Sauce zu. Und dazu gibt es einfach ein wenig Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g gereinigter Pansen
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Weißweinessig
- trockener Weißwein
- ½ Bund Petersilie

- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Butter
- Olivenöl
- Parmesan
- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 20 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und Pansen darin zugedeckt 3 Stunden bei geringer Temperatur garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Pansen in dünne, etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmstellen. Petersilie kleinwiegen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin einige Minuten andünsten. Zwiebelstreifen herausnehmen und auf einen Teller geben. Etwas Butter zu dem Öl dazugeben und Pansenstreifen bei hoher Temperatur etwa 10–12 Minuten unter häufigem Rühren kross anbraten. Vorsicht, das spritzt sehr gern, eine Küchenschürze ist also angebracht. Danach Zwiebeln wieder hinzugeben und kräftig mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Mit Weißweinessig ablöschen und einen großen Schuss Weißwein dazugeben Die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen, alles gut vermengen und noch etwas köcheln lassen. Vor dem Servieren Petersilie untermischen.

Reis auf einen Teller geben. Pansen-Zwiebel-Gemisch dazugeben. Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geriebenen Parmesan darübergeben.

Schweinebauchrollen mit Mozzarella und Rosmarin in Weißweinsauce



Rollen mit Käse in Sauce

Schweinebauch hatte ich schon auf verschiedene Art zubereitet, kleingeschnitten und gekocht in einer Gemüsesuppe, paniert und gebraten in der Pfanne und gegrillt unter dem Backofengrill. Diesmal dachte ich mir, ihn gerollt zuzubereiten und überlegte mir eine passende Füllung. Ich entschied mich für Mozzarella mit etwas frischem Rosmarin. Auch hier schmeckt der Schweinebauch wieder sehr lecker und ich bin angetan von seiner Schmackhaftigkeit. Die Weißweinsauce bildet sich von allein, Schweinebauch und vor allem Mozzarella würzen sie kräftig. Dazu gibt es einfach zwei Schrippen.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Schweinebauchscheiben

- 125 g Mozzarella (1 Kugel)
- 3 kleine Rosmarinzweige
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 6 Zahnstocher

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Mozzarellakugel in drei etwa gleich breite Streifen schneiden. Bauchscheiben nur auf der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils an ein Ende ein Mozzarellastück legen, dazu ein Rosmarinzweig. Vorsichtig zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Schweinebauchrollen jeweils auf der Naht- und der oberen Seite kräftig anbraten, so dass aber die Butter nicht verbrennt. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Schweinebauchrollen auf einen Teller geben. Sauce abschmecken und großzügig zu den Schweinebauchrollen geben. Die Sauce lässt sich sehr gut mit den Schrippen auftunken.