

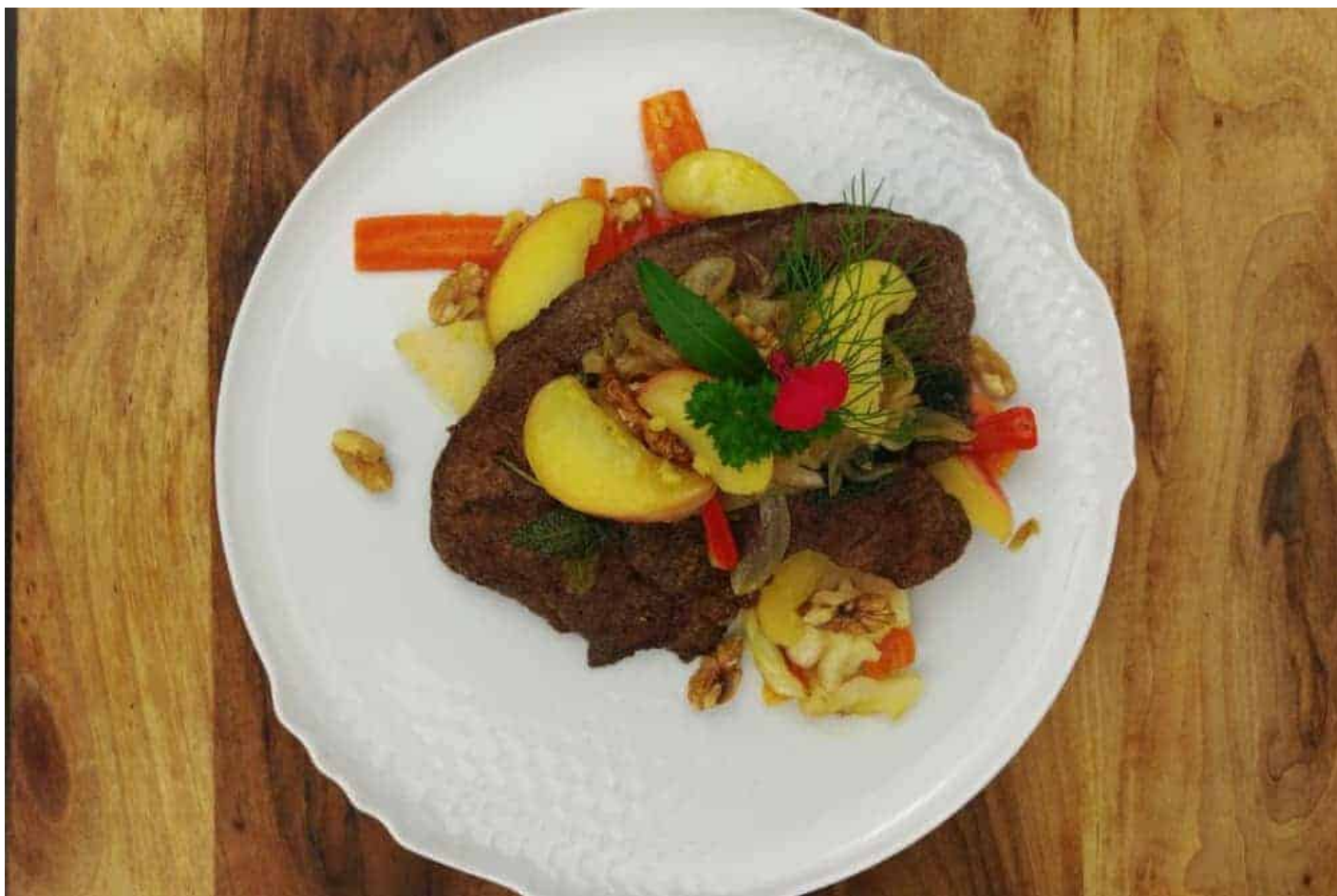


**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Rosa gebratene Kalbslebertranche mit Äpfeln, Zwiebeln und Salbei

**Zubereitungszeit:** 10 min   **Kochzeit:** 10 min   **Gesamtzeit:** 20 min   **Schwierigkeitsgrad:** mittel   **Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 160 kcal

## Zutaten

175 g Kalbsleber vom Metzger Deines Vertrauens - geputzt und in Tranchen (Scheiben) geschnitten (eine große oder mehrere kleinere)

20 g Bratbutter

20 g frische Butter vom Weiderind

75 g Zwiebeln - geschält

125 g Äpfel – gewaschen, entkernt und in Spalten geschnitten

35 g Hartweizendunst oder Maisstärke

Maraschino-Salbei oder ein paar normale Salbeiblätter

Salz, Pfeffer

---

## Zubereitung

1. Eine passende dicke Bratpfanne auf mittlerer Hitze (bei einer Skala von 1 bis 10: Stufe 7) ca. 5 Minuten aufheizen lassen und einen Teller auf ca. 80° C im Ofen vorheizen.
2. Die Leber trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Hartweizendunst wenden, sodass es sich trocken anfühlt, aber keine Klumpen daran hängen.
3. Bratbutter in die heiße Pfanne geben (220° C - der Leidenfrosteffekt - Du weißt Bescheid ), schmelzen lassen und die Leber hineinlegen. Die Leber zwei bis drei Mal nach jeweils 20 Sekunden wenden.
4. Wenn die Leber schön gebraten ist, ein Stück frische Butter in die Pfanne geben, den Salbei begeben und die Leber darauflegen. Nochmal ca. 30 Sekunden braten lassen, sodass der Salbei direkt auf der Leber knusprig wird.
5. Die Leber auf den warmen Teller geben und kurz warmstellen, die Butter für später in ein Schälchen abfüllen.

6. Etwas frische Bratbutter begeben und die Zwiebeln andünsten, bis sie durch und weich sind.

Herausnehmen und kurz auf die Seite stellen.

7. Etwas Zucker einstreuen und karamellisieren, ein Stück frische Butter begeben und die Apfelstücke kurz andünsten und leicht salzen. Mit einem Schluck Weißwein ablöschen, mit dem Deckel kurz weich garen und die Flüssigkeit zu einer Glacée einkochen (Zum Thema Glacieren siehe auch das Rezept für glacierte Karotten).

8. Die Zwiebeln und die Äpfel zur Leber anrichten und die Salbei-Nuss-Butter separat dazu reichen.

## Was ist Nussbutter?

Nussbutter ist gebräunte Butter, also frische Butter, die so hoch erhitzt wurde, dass die Molke «geröstet» wurde. In großen Mengen sicher nicht das Gesundeste, was Du essen solltest, aber sie ist auch sehr lecker und Teil der deutschen Kochkultur. Entscheide selbst, ob Du es weglässt oder essen magst.

## Wie kannst Du dieses Rezept variieren?

Sehr lecker ist noch etwas frische Soße z. B. mit Madeira oder Marsala dazu, aber auch mit gebratenen Pilzen der Saison ist dieses Essen ein tolles Gericht.

### VERGESSENE SUPERFOODS - INNEREIEN -

Innereien sind nährstoffreicher  
als Muskelfleisch

Leber ist die Multivitamin-  
Tablette der Natur

Seite 3

100 g Leber deckt Deinen  
Wochenbedarf an Vitamin  
A und Vitamin B12

Innereien enthalten außerdem:  
Cholin, Eisen, Zink, Kupfer,  
Selen, Coenzym Q10 (Herz) ...



Klicke hier und folge uns für noch mehr Gesundheitstipps auf  
Instagram!

Ich wünsch Dir viel Spaß beim Nachkochen!

Liebe Grüße

Felix