



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

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

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



Geschnetzelte Kalbsleber – das einheimische Superfood

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 260 kcal

Zutaten

275 g geschnetzelte Kalbsleber vom Metzger Deines Vertrauens

1 Esslöffel Bratbutter aus Weidehaltung oder einfaches Olivenöl

10 g frische Butter vom Weiderind

1 Stück(e) Zwiebel (ca. 50 g) - geschält und in kleine Würfel geschnitten

1 Stück(e) Knoblauchzehe (ca. 5 - 10 g) - geschält und in kleine Würfel geschnitten

1 Teelöffel Stärke (Kartoffel oder Maisstärke)

35 ml Portwein oder nach Geschmack

30 ml Madeira oder nach Geschmack

175 g braunen Kalbsfond, Knochen- oder Rinderbrühe

Salz, Pfeffer (schwarz, weiß, grün), Chili, Ingwer, Thymian, Oregano oder auch etwas Steinpilz- oder Löwenmähenpulver

Zubereitung

1. Eine passende dicke Bratpfanne auf mittlerer Hitze bis auf ca. 220 °C aufheizen lassen.

(Der Leidenfrosteffekt, Du erinnerst Dich ?).

2. Die Leber trocken tupfen, würzen und dann leicht in Stärke wenden, sodass sie sich trocken anfühlt, aber keine Klumpen daran hängen.

3. Nun die Bratbutter oder das Olivenöl in die heiße Pfanne geben, schmelzen lassen.

4. Die Leber begeben und anbraten. Dabei zwei bis drei Mal nach jeweils 20 - 30 Sekunden wenden. Die Leber auf einen Teller beiseite stellen.

Wichtiger Hinweis: Die Kalbsleber sollte jetzt noch nicht durchgebraten sein.

5. Etwas frisches Olivenöl in die Pfanne geben, die Zwiebeln andünsten und ein Stück frische Butter dazugeben, kurz vor Schluss den Knoblauch dazugeben.

6. Mit Madeira und Portwein ablöschen und den Alkohol fast komplett einreduzieren lassen, dann mit der Knochenbrühe auffüllen und nochmals einreduzieren lassen.

7. Mit Gewürzen Deiner Wahl fertig abschmecken und mit etwas in kaltem Wasser (oder z. B. Wein) angerührter Stärke zur gewünschten Konsistenz abbinden.

8. Das Ganze nochmals aufkochen lassen und die Leber dazugeben.

9. Die Pfanne von der heißen Platte nehmen und 0,5 bis 1 Minute ziehen lassen.

Allgemeiner Hinweis: *Kalbs- oder Rinderleber kannst Du auf ca. 60 bis 65 °C Kerntemperatur garen, alle anderen solltest Du, wenn Du sichergehen möchtest, auf ca. 75 °C garen oder für mindestens 10 Minuten auf ca. 72 °C garen.*

Was passt als Beilage dazu?

Ernährungsbewusste nehmen Salz- oder Pellkartoffeln, aber auch eine [Rösti](#), [Bratkartoffeln](#), ein [Risotto](#) und etwas [glaciertes Gemüse](#) passen sehr gut dazu.

Wie kannst Du das Gericht variieren?

Du kannst das Gericht mit frischen Kräutern, mehr Gemüse (wie z. B. Karotten- oder Selleriestreifen), frischen Pilzen oder auch getrockneten Früchten wie Rosinen oder Pflaumen ergänzen. Die Flüssigkeiten oder verwendeten Weine lassen sich schnell verändern.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline