Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Schnelle Leberwurst - mit Apfel und Zwiebel

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 35 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 5

Kalorien p.P.: 339 kcal

Zutaten

250 g Leber

150 g Butter

150 g Zwiebeln

300 g Äpfel

3 Teelöffel Majoran, getrocknet

1 Teelöffel Mediterrane Kräuter (Orgeano, Basilikum, Thymian, Rosmarin oder z.B. "Italienische Küche" von Lebensbaum)

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

2 Teelöffel Salz (nach Geschmack)

0.5 Teelöffel Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung

1.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Wenn der Apfel nicht Bio ist schälen, sonst nur entkernen und in kleine Stücke schneiden, mit der Hälfte der Butter glasig auf mittlerer Hitze anschwitzen bis alles schön weich geworden ist und leicht karamellisiert hat. Umso durchgebratener und weicher die Zwiebel und die Äpfel sind, umso feiner wird die Leberwurst und umso länger ist diese im Kühlschrank haltbar. Je nach Sorte von Zwiebeln und Äpfel benötigen die Zwiebeln evtl. länger um weich zu werden, daher die Zwiebeln im Zweifel zuerst einige Minuten alleine in die Pfanne geben. Nach der Garzeit beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

2.

Die Leber gründlich abspülen und in kleine Stücke schneiden. Ein Viertel der Buttermenge in die Pfanne geben und warm werden lassen. Dann die Leberstücke in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart sind (ca. 5 Minuten). Achte darauf, dass die Leber nicht zu lange brät, damit sie noch zart bleibt.

3.

Zum Ende der Garzeit der Leber den Majoran und die mediterranen Gewürze sowie das Paprikapulver hinzufügen und gut vermischen. Die Mischung kurz weiterbraten, damit sich die Aromen entfalten.

4.

Die Leber und das Apfel/Zwiebel-Gemüse kann entweder parallel in zwei Pfannen oder nacheinander in einer Pfanne zubereitet werden.

5.

Nachdem alles kurz abgekühlt ist, in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Die restliche Butter in der Pfanne schmelzen und ebenfalls dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer groben oder feinen Paste pürieren. Wenn die Masse zu dick ist, kann etwas mehr Butter hinzugefügt werden, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Aber Achtung, die Masse wird wegen des hohen Butteranteiles erst richtig fest, wenn Sie im Kühlschrank durchkühlt.

6.

Die fertige Leberwurst in ein geeignetes Gefäß füllen und abkühlen lassen. Sie kann direkt nach dem Abkühlen serviert oder in einem fest verschlossenen Glas im Kühlschrank einige Wochen aufbewahrt werden.

7.

Meine Leberwurst fülle ich meisten in mehrere kleine Gläser ab. So bleiben die Gläser zum Lagern luftdicht und keimfrei verschlossen und die Haltbarkeit im Kühlschrank verlängert sich. Die Gläser können aber auch wunderbar eingefroren werden. Dazu den Deckel nur auflegen, bis die Leberwurst

durchgefroren ist, danach normal verschrauben.

8.

Wenn eine längere Lagerung im Kühlschrank gewünscht ist, dann kann eine Schicht flüssige Butter auf die fertig abgefüllte Leberwurst gegeben werden. Diese „versiegelt“ die Oberfläche der Leberwurst, wenn sie fest wird und verlängert so die Haltbarkeit. Später einfach mitessen oder unterrühren.

9.

Die Leberwurst passt perfekt zu frischem Brot oder Crackern und kann mit etwas Senf oder eingelegtem Gemüse serviert werden. Aber auch als Dip für diverses Gemüse wie Karotten oder Gurken oder auch auf einer gekochten Kartoffel schmeckt die Leberwurst hervorragend.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die einfachste Möglichkeit das Rezept geschmacklich zu verändern ist die Wahl der Leber. Eine besonders milde und zarte Leberwurst geben Hühner- oder Entenleber. Diese ist besonders für „Einsteiger“ geeignet. Der Lebergeschmack ist dabei in Kombination mit z. B. einer Essiggurke nicht bis kaum wahrzunehmen. Aber auch mit Rinder-, Lamm- oder Wildleber klappt das Rezept. Dabei wird der Lebergeschmack aber deutlich intensiver.

Wer die Leber besonders mild haben möchte und den Eigengeschmack nochmal reduzieren, der kann die Leber am Stück vor der Verarbeitung über Nacht in Wasser mit einem Schuss Apfelessig oder in Milch einlegen. Am nächsten Tag einfach gut durchspülen und wie gewohnt schneiden und verarbeiten.

Des Weiteren, um den Geschmack noch milder zu gestalten, kannst du die Menge der Leber natürlich reduzieren oder zusätzlich mehr Apfel und Zwiebel verwenden.

Auch die Wahl der Äpfel und Zwiebeln hat Einfluss auf den Geschmack. Ein süßer oder säuerlicher Apfel gibt dem Ganzen eine unterschiedliche Note. Ich persönlich bevorzuge eher einen säuerlichen Apfel, da die Zwiebel schon relativ viel Süße mitbringt.

Auch bei der Zwiebel kann man damit im Geschmack etwas variieren. Ich persönlich finde, dass rote Zwiebeln die Leberwurst besonders mild machen, aber versuche doch einfach verschiedene Varianten aus und finde deine persönliche Lieblingskombination.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Hauptzutat in dieser Leberwurst ist ganz klar die Leber, die als eines der nährstoffreichsten Lebensmittel gilt. Sie ist reich an Vitamin A, B-Vitaminen (insbesondere B12), Eisen und Folsäure. Diese Nährstoffe sind entscheidend für die Bildung roter Blutkörperchen, die Unterstützung des Immunsystems und die Förderung einer gesunden Haut sowie gesunder Augen. Es wird empfohlen, ein- bis zweimal pro Woche ca. 100 g Leber zu konsumieren, um von ihren gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren, ohne eine Überdosierung von Vitamin A zu riskieren. Diese Dosierung ist unter normalen Umständen auch problemlos für Schwangere geeignet. Warum die Leber zu Unrecht einen schlechten Ruf als Entgiftungsorgan hat, das kannst du hier nachlesen. Und warum es sich generell lohnt, mehr Organfleisch in die Ernährung zu integrieren, erfährst du hier.

Butter sorgt nicht nur für eine cremige Konsistenz, sondern liefert auch gesunde Fette, die wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen sind.

Zwiebeln bringen nicht nur Geschmack, sondern auch eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen mit sich. Sie enthalten Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken, sowie Quercetin, das das Immunsystem stärken kann. Zudem fördern Zwiebeln die Verdauung und können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Äpfel fügen eine natürliche Süße hinzu und sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen. Sie enthalten auch Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, sowie Antioxidantien, die vor Zellschäden schützen. Die Kombination aus Zwiebeln und Äpfeln in der Leberwurst sorgt nicht nur für einen

harmonischen Geschmack, sondern auch für eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen.

Die getrockneten Kräuter wie Majoran und mediterrane Kräuter bringen zusätzliche Aromen und enthalten Antioxidantien, die die Verdauung fördern können. Paprikapulver verleiht der Leberwurst eine angenehme Süße und ist ebenfalls reich an Antioxidantien. Salz und Pfeffer sorgen für den perfekten Geschmack und sollten nach persönlichem Geschmack angepasst werden. Zudem kann Pfeffer noch einiges mehr für die Gesundheit wie z. B. die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen zu erhöhen, alles dazu findest du im Magazin hier.

Was ist das Fazit?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass diese schnelle und milde Leberwurst nicht nur ein Genuss für den Gaumen ist, sondern auch eine hervorragende Quelle für essenzielle Nährstoffe. Leber ist ein wahres Superfood! Mit der Kombination aus gesunden Fetten, frischen Zutaten und aromatischen Kräutern wird diese Leberwurst zu einem nahrhaften Aufstrich, der sich ideal für ein gesundes Frühstück oder einen Snack eignet. Die Vorzüge dieser köstlichen und nährstoffreichen Leberwurst laden dazu ein, sie regelmäßig in die eigene Ernährung zu integrieren und immer ein Glas auf Vorrat zu haben.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela