

Sybille Schönberger Gebratene Geflügelleber auf Rotkrautsalat

Montag, 23. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für den Salat:

650 g	Rotkohl
1	Schalotte
1	Bio-Orange
1/2 TL	Lebkuchengewürz
1 TL	schwarze Johannisbeer-Konfitüre
100 ml	Geflügelbrühe
60 ml	gereifter Balsamico (8 Jahre gereift)
50 ml	Sonnenblumenöl
50 ml	Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker



Für die Geflügelleber:

1	Knoblauchzehe
400 g	frische Geflügelleber, geputzt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butterschmalz
1 Spritzer	alter Balsamico (12 Jahre gereift)

Zusätzlich:

150 g	Feldsalat (oder anderer Wintersalat)
-------	--------------------------------------

Zubereitung:

1. Vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.
2. Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.
4. Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Lebkuchengewürz, Johannisbeerkonfitüre, Geflügelbrühe, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und alles gut durchkneten.
5. Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tipp: Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er eine Nacht durchgezogen ist.
6. Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
7. Für die Geflügelleber die Knoblauchzehe abziehen und andrücken.
8. Die geputzte Leber mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Leber darin anbraten. Die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und den Essig über die Leber geben. Alles kurz schwenken. Die Leber sollte im Kern noch rosa sein, der Bratvorgang dauert ca. 5 Minuten.
10. Feldsalat auf Teller verteilen, darauf den Rotkrautsalat und die gebratene Leber anrichten. Dazu passt frisches Brioche oder knuspriges Sauerteigbrot.

Pro Portion: 480 kcal / 2000 kJ
11 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 36 g Fett

Tipp: Für selbstgemachtes Walnussbrioche **30 g Walnüsse** in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. **120 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat, ein Ei und 30 g weiche Butter** in eine Schüssel geben. **15 g frische Hefe in 25 ml Milch** auflösen, zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Die gehackten Walnüsse zugeben und gut durchkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Aus dem Teig vier kleine Brote formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Auf das Backblech eine kleine ofenfeste Form geben, diese mit 20 ml Wasser füllen. Das Backblech in den heißen Ofen geben und Brioche ca. 20 Minuten backen.