

Antonina Müller
Kalbsleber mit geschmortem Frühlingslauch,
Apfelchutney und Erdnuss-Sauce

Dienstag, 1. Juni 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Weltküche

Zutaten:

Für das Apfelchutney:

1	Schalotte
15 g	frischer Ingwer
2	Äpfel (z.B. Boskop)
1 EL	Butter
80 g	Zucker
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Weißwein (oder Apfelsaft)
etwas	Salz

Für die Sauce:

10 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
150 g	geschälte Erdnüsse
1	Chilischote
1	Limette
30 ml	Erdnussöl
2 EL	Honig (oder Ahornsirup)
1 EL	Apfelessig
200 ml	Kokosmilch (oder Wasser)
200 g	cremige Erdnussbutter
50 ml	Sojasauce
3 Stängel	Koriander nach Belieben

Für den Frühlingslauch:

2 Bund	Frühlingslauch
2 EL	Erdnussöl
100 ml	Weißwein
3 EL	Honig
3 EL	Sojasauce

Für die Leber:

1	Zwiebel
600 g	frische Kalbsleber
2 EL	Mehl
3 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Apfelchutney Schalotte und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Äpfel schälen und in kleine, ca. 5 mm große Würfel schneiden.
3. Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin goldgelb anschwitzen. Ingwer zugeben. Zucker einstreuen und diesen goldgelb karamellisieren.



4. Dann mit Essig und Weißwein ablöschen, die Hälfte der Apfelwürfel zugeben und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen.
5. Anschließend die restlichen Apfelwürfel zugeben und diese 1 Minute mitkochen, mit 1 Prise Salz würzen und den Topf vom Herd ziehen.
6. Für die Sauce Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und ganz fein schneiden.
7. Erdnüsse grob zerkleinern. Chilischote halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili waschen. Von der Limette den Saft auspressen.
8. In einem Topf etwas Erdnussöl erhitzen und gehackten Knoblauch und Ingwer kurz darin anschwitzen. Den Honig zugeben und karamellisieren, dann mit Essig und der Kokosmilch ablöschen.
9. Erdnussbutter, Sojasauce, gehackte Erdnüsse, Chilihälften, Limettensaft und restliches Erdnussöl zugeben, gut unterrühren und alles aufkochen lassen. Nach Belieben noch etwas Wasser zugeben, falls die Sauce zu dick ist.
10. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Sauce mischen und abschmecken.
11. Den Frühlingslauch waschen, putzen, dabei die äußere Schicht entfernen. Sie wird beim Garen gern hart und zäh. Frühlingslauch in etwa 4 cm große Stücke schneiden.
12. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen, die Frühlingslauchstücke zugeben und anbraten.
13. Dann mit Weißwein ablöschen. Honig und Sojasauce zugeben und bei mittlerer Temperatur ein paar Minuten schmoren, bis der Frühlingslauch weich ist.
14. Für die Leber die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kalbsleber von Sehnen, Adern und Haut befreien, kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsscheiben schneiden.
15. Die Leberscheiben in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
16. Butter in einer Pfanne erhitzen Leberstücke darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten. Die Zwiebelscheiben mit in die Pfanne geben und mitbraten, bis sie goldbraun sind. Leber und Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen.
17. Die Leber und Zwiebeln anrichten, Frühlingslauch und Apfelchutney anlegen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 1190 kcal / 5000 kJ
72 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 75 g Fett