

Sören Anders Kalbsleber mit Erbsenpüree und Röstzwiebeln

Freitag, 23. Juni 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Erbsenpüree

150 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Butter
500 g	Erbsen (frisch gepalt aus Schoten oder TK)
200 g	Sahne
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
½ Bund	glatte Petersilie
½ TL	Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)



Für die Röstzwiebeln

2	Zwiebeln, groß
3 EL	Mehl
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
50 g	Butterschmalz
etwas	Salz

Für die Kalbsleber

4 Scheiben	küchenfertig vorbereitete Kalbsleber (à ca. 150 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer (aus der Mühle)
2 EL	Mehl
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kartoffeln in einem kleinen Topf knapp mit Salzwasser bedeckt zugedeckt weich kochen.
2. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
3. Butter in einem Topf erhitzen.
4. Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Erbsen zugeben, kurz andünsten.
5. Sahne und Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen.
6. Inzwischen für die Röstzwiebeln Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.
7. Mehl und Paprikapulver mischen. Zwiebelringe zugeben und alles vorsichtig gründlich durchmischen. Überschüssige Mehl von den Zwiebelringen abschütteln.
8. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
9. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Petersilie grob hacken.
10. Die Leber kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen.
11. Erbsen abtropfen lassen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen.
12. Erbsenmischung und etwas Kochflüssigkeit mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, zugeben und mit untermixen.
13. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse zum Erbsenpüree drücken.

14. Alles gut vermischen und dabei nach und nach noch weitere Kochflüssigkeit unterrühren, bis ein cremiges Püree entsteht.

15. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken. Püree kurz warm halten.

16. Leberscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

17. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Leberscheiben darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten.

18. Zwiebelringe mit etwas Salz würzen.

19. Leber, Erbsenpüree und geröstete Zwiebelringe auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit übriger Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 695 kcal/ 2910 kJ

39 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 44 g Fett