

Schweineleber mit Röstzwiebeln und Apfelscheiben, Kartoffelpüree

Zutaten für 2 Personen

Schweineleber ca. 200g (pro Pers.) in 1 cm dicke Scheiben
1 Apfel, z.B. Braeburn, Cox Orange oder Boskop
Salz und Pfeffer
Zwiebeln, 2-3 Stück
4-5 St. mehlig kochende Kartoffeln
gute Butter
Milch
frischer Majoran
Mehl
Saure Sahne (nach Belieben für eine Sauce)



Schweineleber zählt zu den Innereien, ist sehr Nahrhaft, enthält große Mengen an Vitamin A, B1, B2 und B 12, C und D.

Ich empfehle, die Leber in 1 cm dicke Scheiben zu schneiden, möglichst schräg, damit es große flächige Scheiben werden. Am besten lassen Sie es von Ihrem Metzger Ihres Vertrauens erledigen. Zu empfehlen wäre noch, die Lebern mit klarem Wasser abzuspülen und mit Küchenpapier etwas trockentupfen. Da die Zubereitung recht einfach und fix von der Hand geht, bereiten wir erst die Kartoffeln für das Kartoffelpüree vor.

Dazu werden die Kartoffeln gewaschen und geschält, mit Wasser und einer guten Prise Salz angesetzt und weich gegart. In der Zeit des Garens der Kartoffeln, ca. 30 min., werden Zwiebeln und Apfel in Scheiben schneiden, getrennt zur Seite gestellt.

Sind nun die Kartoffeln weichgegart, wird das Kochwasser abgegossen, Deckel drauf und auf einer Seite vorsichtig das Kochwasser abgießen. Nun auf die noch warme Kochplatte zurückstellen, ein viertel Stück Butter dazu mit einer Gabel oder einem Stampfer alles zerdrücken, mit Milch aufgießen, nur so viel, das ein gut erwünschter Kartoffelbrei sich ergibt. Dazu Muskatnuss nach Geschmack reiben, evtl. mit Salz nachwürzen + warmstellen.

Braten der Leber

Pfanne mit Öl (Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Apels weißes Schmalz verwenden) erhitzen. Leber mit Pfeffer nach Geschmack würzen, ich empfehle Salzen erst nach dem Braten, so bleibt die Leber zarter. Ist nun die Leber gepfeffert, wird sie leicht mit Mehl bestäubt oder gewälzt, so bleibt sie von außen beim Braten "weicher und glatter" und erhält eine seidige Haut und eine goldgelbe Farbe. Bitte nicht zu "kross" braten!

Nun in die heiße Pfanne ca. 3 Min. von beiden Seiten brutzeln. Aus der Pfanne entnehmen, Salzen und warm stellen. Sind die Leberscheiben gebraten, werden die Zwiebeln in die Pfanne gegeben. Dazu der frische Majoranzweig und die Apfelscheiben hinzufügen. Nun gut in der Pfanne in der die Leber gebraten wurde, dünsten, so dass die Zwiebeln eine goldgelbe Farbe annehmen.

Ganz zum Schluss mit etwas Butter auflösen. Anrichten und auf einem Teller servieren. Nach Geschmack kann man den Sud mit saurer Sahne abbinden, je nach Wunsch.

Bon Appetit, Ihr



Handwritten signature of Jürgen Apel in black ink.