



Darf's ein bisschen Heimat sein?

Leberragout, mediterran

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4 Scheiben Kalbsleber
1 mittelgroße Zwiebel, schälen und grob würfeln
1 Fleischtomate, enthäuten und grob würfeln
1 Zucchini, längs vierteln und in Stücke schneiden
1 kleine Aubergine, in Würfel (Kantenlänge ca. 1,5 cm) schneiden
1 gelbe Paprikaschote, putzen und in grobe Würfel schneiden
100 g Zuckerschoten
30 g Tomatenmark
2 Knoblauchzehen(alternativ: 1 Bund Bärlauch), fein hacken
1 Lauchzwiebel
100 ml Wasser
50 ml Sahne
Olivenöl, zum Braten
Oregano
Thymian
Rosmarin
Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 min.

Zubereitung:

Die Leber sorgfältig waschen, trocken tupfen und in feine Stücke schneiden.

Die Zwiebeln in Olivenöl anbraten.

Nach und nach zuerst die Zuckerschoten, die Paprika, dann Aubergine und Zucchini und zum Schluss die Tomaten und die Lauchzwiebel dazugeben und mit dünsten.

Jetzt den Knoblauch (oder Bärlauch) und das Tomatenmark dazugeben, kurz anschwitzen und dann mit Wasser und Sahne gerade eben bedecken.

Die Leber in einer separaten Pfanne kurz anbraten und mit der Sahne verfeinern.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer und zum Schluss mit Oregano, Thymian und Rosmarin nach eigenem Geschmack abschmecken.

Wir wünschen Guten Appetit!

Beilagen:

Butterreis oder Bandnudeln