

Sendung vom 17. November 2018

Redaktion: Klaus Brock

Delikates aus Innereien – Regionale Lieblingsgerichte für Genießer

Pommerscher Geflügelleberaufstrich	2
Badische Mägele in Rotwein	4
Pfälzer Kalbszunge und Kalbsbries auf winterlichem Salat	6
Schwäbische Kutteln mit Champignons und Tomaten	9
Gesottenes Kalbshirn mit Kapern und Zitrone	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/delikates-aus-innereien-100.html>

Delikates aus Innereien – Regionale Lieblingsgerichte für Genießer

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhöfer

An Innereien scheiden sich seit jeher die Geister! Und dass Schlachttiere nicht nur aus Filet und Schnitzel bestehen, ist eine Binsenweisheit. „From nose to tail“ heißt die Devise, denn von der Nase bis zum Schwanz bringt jedes Stück vom Tier Genuss, wenn man es nur richtig zuzubereiten weiß.



Früher war das selbstverständlich, deshalb findet man unter den traditionellen Rezepten aller Regionen Deutschlands die besten Beispiele dafür. Solche Traditionen haben immer ihren tiefen Grund. So hat die Berliner Wissenschaftlerin Ulrike Gola kürzlich gesagt, dass in Bayern traditionell viele Innereien gegessen werden, das sei gut für die Menschen dort. Auf diese Weise können sie sich mit Omega-3-Fettsäuren versorgen, auch wenn sie relativ wenig Fisch essen.

Pommerscher Geflügelleberaufstrich

Eine feine Creme, die auf geröstetem Brot umwerfend schmeckt. Man kann sie immer vorrätig haben, sie bleibt im Kühlschrank gut vier, fünf Tage frisch. Länger noch hält sie sich tiefgefroren. Übrigens kann man sie natürlich mit jeder Art von Geflügelleber zubereiten - von Hühnern, Enten oder Gänsen. Und so hat man immer einen Appetithappen parat.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für 8-10 Personen.

Zutaten:

- 500 g Hühner-, Enten- oder Gänseleber
- 2 Schalotten oder 1 junge rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 250 g Butter
- 2-3 Thymianzweiglein
- 1 EL getrockneter Majoran
- Petersilie
- 1 kleines Glas Madeira oder Portwein
- Salz
- Pfeffer
- abgeriebene Orangenschale
- 1 Spritzer Balsamessig

Zubereitung:

- Die Lebern sorgsam putzen: Alle Sehnen und Häute entfernen und in die natürlichen Hälften teilen.
- Schalotten oder Zwiebel fein würfeln, ebenso Knoblauch und die entkernte Chilischote.
- In einer Pfanne in zwei Löffeln Butter zunächst die Lebern etwas angehen lassen und dann Zwiebel, Knoblauch und Chili mitdünsten. Die Hitze jetzt etwas erhöhen, damit alles tatsächlich sanft brät und die Lebern einige Bratspuren bekommen. Sie sollten unbedingt innen noch sehr rosa sein, dürfen nicht durchgaren.
- Jetzt auch würzen: mit Salz, Pfeffer, abgezapften, gehackten Thymianblättchen und gerebeltem Majoran. Eventuell auch etwas gehackte Petersilie zufügen

und mit Orangenschale und Balsamessig abschmecken.

- Zum Schluss mit dem Portwein oder Madeira ablöschen, ihn rasch verkochen. Nun die Pfanne vom Feuer ziehen und abkühlen lassen.
- Noch eben lauwarm in einen Mixbecher füllen, die restliche Butter zufügen und alles zu einer glatten Creme mixen.
- In Vorratsdosen oder Deckelbehälter verteilen und kalt stellen.

Servieren: Auf geröstete Brotscheiben streichen. Wer mag, gibt obenauf noch ein paar Schnittlauchröllchen und kleine Cornichons.

Getränk: Etwas Prickelndes, einen Winzersekt zum Beispiel oder Champagner.

Badische Mägele in Rotwein

Die gibt es ja für wenig Geld – dabei schmecken sie einfach wunderbar, vor allem in einer würzigen Sauce. Wir haben das Rezept in einem wunderbaren Gasthaus im südlichen Schwarzwald kennengelernt. Dort wurden sie zunächst weich gekocht, dann in Rotwein mit Wurzelwerk geschmort. Sie schmecken köstlich zu Kartoffelpüree oder mit kräftigen Nudeln vermischt.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für 6 Personen.

Zutaten:

- 1 kg Hühner-, Enten- oder Gänsemägen
- 3 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 2 Selleriestangen
- 1 Lauchstange
- ¼ Sellerieknolle
- 3 Nelken
- 1 EL Pfefferkörner
- 2-3 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 Petersilienstiele
- 1-2 Chilis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter oder Hühnerfett
- 1 flacher EL Mehl
- 1 gehäufter EL Tomatenmark
- ½ l Rotwein
- ca. 500 ml Brühe oder Wasser
- etwas Zitronenschale
- 1 EL Kapern

Zubereitung:

- Die Geflügelmägen in einem Topf mit Wasser knapp bedecken, eine Zwiebel grob zerkleinert zufügen, ebenso die Schalen und Abschnitte der Möhren, Lauchstange und vom Sellerie – die schönen Teile möglichst exakt halbzentimeterklein würfeln und in einer Schüssel beiseite stellen.
- Das Wasser im Topf langsam aufkochen, die Nelken, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Salz und die Petersilienstiele zufügen – die Blätter vorher abzupfen und beiseitelegen.
- Den Schaum, der sich beim Erhitzen an der Oberfläche sammelt, nicht abschöpfen. Die Hitze herunterschalten, sobald das Wasser aufwallt. Wenn der Schaum wieder verschwunden ist, den Deckel auflegen und die Mägele zwei bis drei Stunden ganz leise köcheln lassen.
- Die größeren Mägen von der Ente oder der Gans brauchen nicht länger. Die Mägen müssen absolut weich sein – mit der Messerspitze überprüfen. Das ist wichtig, sie sind sonst zäh und hart. Erst wenn sie butterweich gekocht sind, werden die Geflügelmägen zum Genuss.
- Abkühlen lassen, den Sud durch ein Sieb filtern. Die Mägen sorgsam putzen: Häute und Glibbriges wegschneiden, die fleischigen roten Mägen in Scheibchen schneiden.
- Für die Sauce Zwiebeln fein würfeln, in der heißen Butter oder im Hühnerfett weich dünsten. Auch das restliche gewürfelte Gemüse, den gehackten Knoblauch und die klein gewürfelte Chilischote mitdünsten. Es soll weich werden, darf aber nur ganz sanft bräunen.
- Schließlich mit Mehl bestäuben, gut umrühren, damit alles davon überzogen wird. Ist ja ein bisschen in Verruf geraten, eine solche kleine Mehlschwitze, dabei kann sie einer Sauce eine wunderbare leichte Bindung geben, man muss sie nur ausreichend lange köcheln, bis der Mehlgeschmack schwindet. Schließlich auch Tomatenmark zufügen und unter Rühren anrösten.
- Mit einem halben Liter Kochsud ablöschen, nach und nach auch den Wein angießen. Etwa 15-20 Minuten im offenen Topf köcheln, damit ein Teil der Flüssigkeit verdampft und sich die Aromen binden.
- Die geputzten Mägele zufügen, auch Zitronenschale und Kapern. Alles muss zugedeckt weitere 10 Minuten leise schmurgeln. Eventuell jetzt noch mehr vom Sud zufügen, bis zur gewünschten Konsistenz.
- Nochmal abschmecken: Salz, Säure überprüfen und die feingehackte Petersilie unterrühren.

Servieren: Entweder aus dem tiefen Teller mit dem Löffel oder zu einem sahnigen Kartoffelpüree oder mit bissfest gekochten dicken kurzen Nudeln, Spiralnudeln, Öhrchenudeln oder auch ganz einfach Penne.

Getränk: Ein kräftiger Rotwein, mit erfrischender Säure, zum Beispiel ein badischer Spätburgunder: jung, frisch und kühl!

Pfälzer Kalbszunge und Kalbsbries auf winterlichem Salat

In der Pfalz weiß man die zarten Innereien vom Kalb ganz besonders zu schätzen und lässt sich in den Rezepturen von den benachbarten Franzosen inspirieren. Kalbszunge und Kalbsbries, das sind durchaus Zutaten für die feine Küche. Beides muss man beim Metzger rechtzeitig bestellen. Es ist ja nicht mehr selbstverständlich, dass er es am Schlachttag in der Auslage hat. Und dann kann man den Metzger auch bitten, die Zunge zu pökeln. Sie erhält dadurch eine appetitliche rosa Farbe.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für 8 Personen.

Zutaten:

- 1 gepökelte Kalbszunge
- 1 Kalbsbries (ca. 250 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 EL Senfsaat
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 gehäufte TL Salz (zum Auskochen)
- 2 EL Olivenöl (zum Braten des Bries)
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1 EL Apfel- oder Birnenbalsam
- 1 EL Zitronensaft

Für den Salat:

- 1 rote Zwiebel
- 400-500 g Rosenkohl
- 2 Salatherzen (z.B.: Romanasalat) oder 1/2 Endiviensalat
- 3-4 Kartoffeln
- 1 Stück Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g)
- 1 Handvoll Kräuter (nach Gusto eine Mischung von: Petersilie, Dill, Koriander, Schnittlauch, Kerbel o.ä.)
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für die Vinaigrette:

- 1-2 Schalotten
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL scharfer Senf
- 4 EL milder Essig (Apfelessig)
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Zunge und Bries kann man schon am Vortag kochen – die Zunge lässt sich dann besser aufschneiden und das Bries leichter putzen: Beides in einen passenden Topf füllen, Gewürze zufügen und mit Wasser auffüllen, bis alles knapp bedeckt ist.
- Zum Kochen bringen, dann auf kleinster Stufe gar ziehen lassen: Die Zunge braucht etwa 90 Minuten, das Bries ist schon nach gut 20 Minuten gar – herausnehmen und abkühlen lassen.
- Dann die sehnige Haut zwischen den einzelnen Bries Röschen entfernen und so die Röschen zerpflücken. Zugedeckt bis zum Servieren kalt stellen.
- Ob die Zunge gar ist, kann man überprüfen: Mit einer Nadel oder spitzem Messer durchstechen – es muss leicht eindringen. Nach dem Abkühlen die ledrige Haut abziehen, die unschönen Stellen am Schlund glatt schneiden und die Zunge in Folie verpackt kalt stellen.
- Für den Salat die Zwiebel in fingerbreite Spalten schneiden, den Rosenkohl putzen, halbieren oder sogar vierteln, wenn die Röschen groß sind. Die Kartoffeln schälen und in passende Schnitze schneiden. Ebenso den ungeschälten Kürbis.
- Alles auf einem Backblech mischen (Backpapier unterlegen – spart Mühe beim Abwasch), dabei mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.
- Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen (Heißluft/220 Grad Ober- & Unterhitze) etwa eine halbe Stunde rösten.
- In der Zwischenzeit die Bries-Röschen in einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten und immer wieder schütteln, damit die Röschen rundum appetitlich bräunen. Dabei behutsam mit Salz würzen, pfeffern und mit Birnenbalsam sowie Zitronensaft würzen.
- Für die Vinaigrette Schalotten fein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit den restlichen Zutaten verrühren.

Servieren: Das Ofengemüse nochmals gründlich durchmischen und auf die mit Salatblätter ausgelegten Teller verteilen. Die Bries-Röschen dazwischen setzen. Die Zunge auf der Aufschnittmaschine längs in feine Scheiben schneiden und locker darauf drapieren. Alles mit der Vinaigrette beträufeln, sodass überall auch Schalotten

und Schnittlauch gerecht verteilt sind. Dazu gibt's geröstetes Bauernbrot oder Baguette.

Getränk: Ein kraftvoller Weißwein, ein Weißburgunder etwa aus Franken, Rheinhessen oder Pfalz, mineralisch und natürlich trocken.

Schwäbische Kutteln mit Champignons und Tomaten

Kutteln sind der Sammelbegriff für alle Teile des Magens – vom Kalb sind sie natürlich zarter als vom ausgewachsenen Rind. Am besten ist der Netzmagen, der mit seinem hübschen Wabenmuster tatsächlich netzartig aussieht. Der Labmagen ist glatt und lässt sich ebenfalls gut verarbeiten. Den Blättermagen mit seinen dünnen Lamellen gibt's bei uns kaum, das Putzen macht zu viel Arbeit. Und der dicke Pansen ist nicht sehr fein und elegant. Wenn man ihn aber extrem fein schneidet, merkt man die rustikale dicke Struktur nicht so sehr. In jedem Fall sollte der Metzger die Kutteln nicht nur bereits geputzt, sondern auch schon gekocht haben. Sie sind dann appetitlich hell, sauber und küchenfertig, brauchen dann nur noch in feine Streifen geschnitten werden. Machen Sie das unbedingt selbst. Je feiner die Kutteln geschnitten wurden, umso feiner schmecken sie.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für 6 Personen.

Zutaten:

- ca. 1,5 kg vorgekochte, gereinigte Kalbskutteln
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Petersilienstiele
- 1 Chilischote
- 500 g Champignons
- 250-300 g Tomatenfleisch (aus der Flasche, Dose oder dem Tetrapack)
- ca. ¼ Liter Brühe (oder 1 Glas Weißwein bzw. Wasser)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale (gerieben oder fein gehackt)
- 2 reife Tomaten
- Petersilie und/oder Kerbel
- Essig zum Abschmecken

Zubereitung:

- Die Kutteln mit einem großen, scharfen Messer in geradezu nudelfeine Streifen schneiden.
- Zwiebel fein würfeln und in einem ausreichend großen Topf (in dem später alle Zutaten bequem Platz finden) im heißen Öl andünsten.
- Den Knoblauch pellen und hacken, zusammen mit der Hälfte der fein gehackten Petersilie. Auch die entkernte, fein gewürfelte Chilischote zufügen und mitschmurgeln lassen.
- Erst wenn dieses Würzgemüse ange dünstet ist, die in Scheibchen geschnittenen Champignons zufügen, salzen und pfeffern. Zugedeckt einige Minuten köcheln.
- Die fein geschnittenen Kutteln in den Topf rühren, die Brühe (oder ein Glas Weißwein/Wasser) angießen, auch das passierte Tomatenfleisch, alles salzen und pfeffern. Dann zugedeckt etwa 20 bis 30 Minuten leise köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken, häuten und mitsamt den Kernen würfeln. Zusammen mit der restlichen Petersilie oder dem gehackten Kerbel am Ende unterrühren und noch weitere 2 bis 5 Minuten mitköcheln.
- **Wichtig:** Zum Schluss mit einem aromatischen Essig abschmecken.

Servieren: Man isst die Kutteln aus tiefen Tellern mit dem Suppenlöffel. Wer mag, serviert dazu kleine, in Petersilienbutter geschwenkte Pellkartöffelchen.

Getränk: Dazu passt ein Bier oder ein leichter, unaufdringlicher Weißwein.

Gesottenes Kalbshirn mit Kapern und Zitrone

Das ist eine besonders köstliche Delikatesse – nur wer es noch nie probiert hat, schüttelt sich davor. Es ist eben Kopfsache, ob man das mag – dabei sollte man es als Genussding ansehen. Und es ist eine absolute Rarität: Es gibt nur eins pro Tier. Deshalb sollte man es besonders andächtig genießen.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für 2 Personen.

Zutaten:

- 1 Kalbshirn
- ½ l Sud (wie bei der Kalbszunge beschrieben)
- 2-3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 ganze Zitrone
- 2 EL feinste Kapern
- Petersilie
- Kerbel und/oder Schnittlauch
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Das Hirn muss man natürlich ebenfalls rechtzeitig beim Metzger reservieren.
- Zunächst wässern, am besten in eine kleine Schüssel unter den dünnen Strahl des Wasserhahns legen. Nach etwa einer Stunde ist es bereits ganz hell geworden und die dünne Haut, die es umschließt, lässt sich leichter abziehen. Die sollte entfernt werden.
- Das Hirn dann in die zwei natürlichen Hälften teilen und in den eben aufwallenden Sud legen. Den Topf dann sofort vom Herd nehmen und das Hirn etwa 10 Minuten ziehen lassen.
- Dann die Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen lassen, das Hirn darin sanft bräteln, dabei immer wieder mit der heißen Butter beträufeln, auch einmal wenden, damit es rundum sanft bräunt.
- Dabei salzen, mit Pfeffer und Muskat würzen. Schließlich abgeriebener Zitronenschale dazu geben.
- Die Zitronenfilets über einer Schale aus der Haut schneiden und mit dem aufgefangenen Saft zufügen.

- Die Kapern und die gehackten Kräuter dazu streuen. Das Hirn mehrmals in diesem Würzsud wenden.

Servieren: In einem vorgewärmten Teller anrichten. Und mit dem frischen Olivenöl beträufeln. Und genießen: Es schmeckt umwerfend sanft, cremig, unnachahmlich.

Als **Beilage** frisches Brot oder Baguette.

Getränk: Dazu gibt's natürlich einen großen Wein, einen Burgunder aus Burgund etwa oder einen Weißburgunder aus Deutschland. Eventuell sogar einen ausgereiften Riesling, ein Großes Gewächs, zum Beispiel vom Mittelthein, aus dem Rheingau oder von der Nahe.