

**KOCHSCHULE**

# Leber – ein gesundes Superfood

Hans Jörg Bachmeier kocht diesmal gegen massive Vorurteile an: Denn um Leber machen viele lieber einen großen Bogen. Zu Unrecht. Der Spitzenkoch sagt: „Richtig zubereitet und gut abgeschmeckt, ist die Innerei ein Feinschmecker-Gericht.“

VON STEPHANIE EBNER

Mit so vielen Vorbehalten sah sich Hans Jörg Bachmeier selten konfrontiert. „Was mit Leber kochen Sie heute?“ Die Ankündigung des Spitzenkochs, diesmal eine Innerei zubereiten zu wollen, löste nicht gerade Euphorie bei den Kochschülern aus. Gegen Sätze wie „Leber war mein Kindheitstrauma“ musste der Spitzenkoch diesmal ankokochen. Eine Herausforderung.

Doch Hans Jörg Bachmeier war sich seiner Sache mit der Leber von Anfang an sicher. Nicht nur, weil „sie sehr gesund ist. Ein wahres Superfood.“ Sondern weil er in seinem Lokal „Genussfreuden“ die Erfahrung gemacht hat, dass Leber, sobald er sie auf die Speisekarte setzt, oft und gerne bestellt wird.

Die Leber ist die beliebteste Innerei hierzulande. Auch Menschen, die sonst keine Innereien mögen, können sich für Leber begeistern – zum Beispiel in Form von Leberknödeln, Leberwurst oder einer feinen Leberterrine.

Doch diesmal gibt es die Leber pur. Bevor Bachmeier sie brät, putzt er sie und zieht das Silberhäutchen ab. Sein Tipp: „Die Innerei kurz unter lauwarmes Wasser halten, dann sieht man dieses besser.“ Während man beim Fleischschneiden auf die Fasern achten muss, damit das Fleisch nicht zäh wird, ist die Schnittrichtung bei der Leber egal. Vorher muss die Innerei unbedingt geputzt werden. Sehnen und Häutchen verhindern sonst, dass man die Leberscheibe ausbraten kann. Vor dem Braten mehlieren – „dann wässert sie nicht aus. Außerdem bildet die Mehlschicht eine schöne Kruste“, lautet der Tipp vom Fachmann. Und ja nicht vorher würzen. „Sonst wird die Leber zäh.“

Während die Leber im Ofen fertig gart, putzt Bachmeier die Schwammerl. Pfifferlinge, oder wie man in Bayern sagt Reherl, kann man kurz im Wasser von der Erde befreien, „das schadet ihnen gar nichts“. Anschließend auf ein Tuch legen und behutsam putzen. Champignons oder Steinpilze sollte man dagegen niemals mit Wasser säubern. „Das verwässert den Geschmack.“

Leber, Reherl, Kartoffelpüree sind in knapp einer Stunde zubereitet – dann kommt der spannende Moment: Schmeckt den Kochschülern die Leber? Bachmeier richtet die Teller verlockend an und freut sich über das Urteil: „So habe ich Leber noch nie gegessen.“ Besonders die Kombination mit dem gesäuerten Pfifferlingen kommt an – „fein, das schmeckt selbst mir“.

Und das Beste: Alle drei Kochschüler wollen das Gericht zuhause für die Partner nachkochen. Denn die sind in der Tat richtige Leberfans.

**Kochschule**

Spannend wird es auch bei der Kochschule am **Montag, 25. Juli**. Wer dabei sein will, schickt uns eine E-Mail an [Gastro@merkur.de](mailto:Gastro@merkur.de). Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



**Ausgerechnet Leber:** Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier tischte diesmal eine Innerei auf und erntete – nach anfänglicher Skepsis – große Begeisterung bei den Kochschülern. „So schmeckt uns die Leber“, lobten alle drei und wollen das Gericht zuhause für die Familie nachkochen. Sehr zur Freude des Spitzenkochs. FOTOS: OLIVER BODMER

**KOCHBUCH**

**Singleküche – 50 schnelle Rezepte**

Immer das Essen liefern lassen, geht auf Dauer auch ganz schön ins Geld. Warum nicht selbst zum Kochlöffel greifen – auch wenn man ganz alleine isst? Die Aufforderung an alle lautet daher: Schwing den Kochlöffel und leg ein Solo aufs Parkett. Tolle Rezepte mit minimalem Aufwand und maximalem Genuss verspricht die soeben erschienene Singleküche. Alle 50 Rezepte sind für eine Person und lassen sich aber auch einfach vervielfältigen. Und das Beste: ganz ohne Reste. Denn wer hat schon Lust, zweimal das



Gleiche zu essen? Einfache One-Pot-Gerichte und schnelle Turbo-Gerichte unter 30 Minuten sind ebenso dabei wie Soulfood, wenn der Tag mal nicht so schön war; Klassiker wie Omas Gemüseintopf oder Burger sowie gesunde Rezepte von Low Carb bis zuckerfrei. Aber auch Couch-Potato-Sünden, wenn der Liebste mal beim Fußball ist. So wird das Essen allein auch zum Genuss. **Singleküche** 50 schnelle Rezepte, die glücklich machen. 144 Seiten. 7,99 Euro.

**Kalbsleber mit Pfifferlingen und Kartoffelpüree (für vier Personen)**

- Kartoffelpüree**  
400 g mehliges Kartoffeln  
Salz  
¼ l Milch  
150 g handwarme Butter  
1 Prise Muskat  
etwas Kümmel  
1 Zweig Petersilie

**Zubereitung:**

- 1. Kartoffeln** waschen. Einen Topf mit kaltem Wasser aufstellen und die Kartoffeln einlegen, salzen, Petersilie und Kümmel dazu und die Kartoffeln ca. 20 - 25 Min. kochen lassen.
- Nachdem die Kartoffeln weich sind, leicht auskühlen lassen, schälen.
- Die geschälten Kartoffeln** in eine Schüssel pressen und die Butter mit einem Holzlöffel nach und nach einarbeiten. **Bachmeiers Tipp für Faule:** Es geht auch, die Kartoffeln ungeschält durch die Kartoffelpresse zu drücken, dann erspart man sich das Schälen.
- Milch** aufkochen und ebenfalls langsam nach und nach einarbeiten. Nach Geschmack mit Salz und Muskat abschmecken.

- Pfifferlinge**  
400 g Pfifferlinge  
2 EL Olivenöl  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe



**Das hat jetzt Saison:** Pfifferlinge passen hervorragend zur Leber. Dazu gibt's Kartoffelpüree.

- Zucker, Salz und Pfeffer zum Abschmecken  
5 cl Weißweinessig

**Zubereitung:**

- 1. Pfifferlinge** in kaltes Wasser legen, ca. 2 Minuten warten, bis sich der Schmutz abgesetzt hat. Die Pfifferlinge vorsichtig aus dem Wasser heben und auf ein Küchentuch legen. Pfifferlinge verlesen und vom restlichen Schmutz befreien.
- Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne erwärmen, Pfifferlinge einlegen und anbraten. Schalotte schälen und in Streifen schneiden. Zu den Pfifferlingen geben. Knoblauchzehe anknacksen und ebenfalls zu den Pfifferlingen legen. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zucker zu den Pfifferlingen geben und karamellisieren.

ren. Mit dem Weißweinessig ablöschen.

**3. Abschmecken:** Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben. Petersilie waschen, verlesen und hacken und zu den Pilzen geben und kräftig durchschwenken. Pfifferlinge in der Pfanne ziehen lassen, damit sich ein leichter Sud bilden kann.

- Kalbsleber**  
600 g Kalbsleber (vom Metzger pariert, in 8 Scheiben geschnitten)  
30 g Öl zum Braten  
2 EL Mehl zum Mehlieren

**Zubereitung:**

- Für die Kalbsleber** eine Pfanne mit dem Öl erhitzen. Ein Backblech mit einem Gitter bereitstellen und den Backofen auf 130° C vorheizen.
- Die Leber in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Leber auf beiden Seiten mit Farbe anbraten und auf das Gitter legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Leber in den Backofen geben. Für ca. 8 Minuten garen.

**Anrichten:** Kartoffelpüree auf einen Teller streichen. Die Leber auf das Püree geben und mit den Pfifferlingen samt dem

Sud über der Leber verteilen und servieren.

**Gut zu wissen:**

■ **Leber ist ein Superfood:** Sie enthält Vitamine und Mineralstoffe. Darunter sind vor allem Vitamin A, B1 und B2, C und D. Einige dieser Vitamine und Mineralstoffe sind sogar in höherer Konzentration als bei pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden.

■ Die Kalbsleber gilt neben der Gänseleber als beste und teuerste Leber. **Der Geschmack** der Kalbsleber ist besonders mild und zart, und sie bleibt beim Braten besonders saftig. Die Farbe von Kalbsleber sollte hell- bis braunrot sein. Weißliche Kalbslebern sollte man meiden. Kalbsleber kann man braten, kurzbraten und grillen.

■ **Leber einfrieren:** Leber ist eine sehr empfindliche Innerei, die schnell verdirbt. Daher sollte sie schnell verarbeitet oder durch Einfrieren haltbar gemacht werden. Wichtig: Nur rohe Leber einfrieren. Die Leber vorher häuten und von allen Sehnen be-

freien. Einzeln in Scheiben einfrieren. Dann kann man bei Bedarf die gefrorenen Scheiben direkt mehlieren und zum Anbraten in die Pfanne legen. Aufgetaute Leber nicht wieder einfrieren.



**Ein Feinschmecker-Gericht:** Kalbsleber mit Pfifferlingen.



**Leber putzen:** Bevor man Leber zubereiten kann, sollten die Häute entfernt werden. Dazu mit den Fingern unter die Haut fahren und ziehen.



**Leber mehlieren:** Die Leber in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abknocken. Leber auf beiden Seiten mit Farbe anbraten und auf das Gitter legen.



**Leber fertig braten:** Die gebratene Leber auf einen Rost legen, mit Salz und Pfeffer würzen und für mehrere Minuten in den Backofen geben.



**Pfifferlinge putzen:** Während Steinpilze und Champignons nicht mit Wasser in Berührung kommen dürfen, macht das den Pfifferlingen nichts aus.



**Kartoffeln durchdrücken:** Es geht auch, die Kartoffeln ungeschält durch die Kartoffelpresse zu drücken, dann erspart man sich das Schälen. Dafür braucht man Kraft.

