FAUSTFORMEL
System

Hühnerleber mit Fisolen und Kartoffelpurre

Für 2 Personen
Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 3 Faustgrößen Fisolen/Grüne Bohnen
- 2 Handtellergrößen Hühnerleber ca. 240g
- 2 Faustgrößen mehlige Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Schlagobers/Schlagsahne
- 1 Zweig Rosmarin
- Balsamico-Essig

Anleitung

1. Die Enden von den Fisolen schneiden und diese evtl. halbieren. In kochendes Salzwasser einige Minuten sprudelnd kochen, dann abgießen und abschrecken.

2. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden und mit Wasser bedeckt mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und sehr weich kochen.

3. Inzwischen die Hühnerleber zuputzen (dazu Trennwand, Fettreste, Gallenreste, einfach alles, was nicht nach Hühnerleber aussieht und man nicht essen möchte, entfernen), in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne mit ein wenig

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

Butterschmalz, Schmalz oder Kokosfett anrösten. Dann die Leber dazugeben und ein paar Minuten Scharf anbraten. Den Rosmarinzweig dazulegen und beiseitestellen.

4. In einer zweiten Pfanne die Fisolen und den gehackten Knoblauch in ein wenig Olivenöl (einmal um die Pfanne) anbraten, mit einer Prise Zucker karamellisieren, dann mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen und etwas einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

5. Das Kochwasser von den Kartoffeln abgießen, aber einen Teil aufheben. Einen TL Butter und das Schlagobers zu den Kartoffeln geben und möglichst fein stampfen. Evtl. noch ein paar Löffel vom Kochwasser dazugeben. Salzen und pfeffern.

6. Die Leber noch mal heiß werden lassen, einen TL Butter unterrühren. Erst zum Schluss salzen und mit je einer Hälfte der Fisolen und der Kartoffeln auf zwei Tellern anrichten.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com