„Tiroler Leber“

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Glasierte Leber:

600	g	Kalbsleber, zupariert & in ¾ cm dicke Scheiben geschnitten
		Pfeffer aus der Mühle
		Mehl, griffig
20	g	Sonnenblumenöl
20	g	Butter
50	g	Zwiebel, in feine Würfel
10	St.	Kapernbeeren, halbiert
50	ml	Weißwein
150	ml	Rindsuppe
100	ml	Rahm
		Maizena
		Salz, Pfeffer aus der Mühle, Majoran

Garnitur:

1	St.	kleine Äpfel – Jonagold geschält und in Scheiben geschnitten
		Butter
		Preiselbeeren
10	St.	Bauchspeckscheiben

Herstellung der Garnitur:

1. Die in Scheiben geschnittenen Äpfel in Butter kurz braten.
2. Speckscheiben in einer Pfanne kroß braten.

Herstellung Leber:

1. Die zugeputzte und in Scheiben geschnittene Leber Pfeffern und in griffigen Mehl auf beiden Seiten leicht bemehlen.
2. Die Leberscheiben im Butter-Ölgemisch kurz-scharf anbraten und warm stellen.
3. Die in Würfel geschnittenen Zwiebel gold-gelb anrösten, mit Weißwein ablöschen mit Rindsuppe und Rahm auffüllen und kurz köcheln lassen – eventuell mit Maizena abbinden und abwürzen.
4. Die Leber in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen – vom Herd ziehen und anrichten.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister