Blut- und Leberwurst an Balsamico-Sauce mit Bramata

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Blutwürste vom Schweizer Schwein, je ca. 90 g
4	Leberwürste vom Schweizer Schwein, je ca. 90 g
4 dl	Milch
5 dl	Gemüsebouillon
2	Lorbeerblätter
120 g	Bramata (grobe Polenta)
50 g	Buchweizenkerne
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4	Chicorée (Brüsseler Endivie)
2 EL	Butter
	HO-Sonnenblumenöl
2 Zweige	Rosmarin
2	rote Zwiebeln
1 EL	brauner Zucker
1 dl	Rindsfond
0.5 dl	Balsamico-Essig

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

720	kcal
35 g	Eiweiss
49 g	Kohlenhydrate
41 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Zubereitung

1 In einer Pfanne Milch, Gemüsebouillon sowie Lorbeerblätter aufkochen. Bramata und Buchweizen einrühren, aufkochen und zugedeckt auf kleinster Stufe etwa 45 Minuten ausquellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und Lorbeerblätter entfernen.

2 Den Chicorée waschen, längs halbieren und den Strunk so herausschneiden, dass die einzelnen Blattschichten noch zusammenhalten. Den Chicorée 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen.

3 In einer Bratpfanne die Butter sowie die Hälfte des Öls erhitzen. Den Chicorée gut abtropfen lassen und in der Butter rundherum leicht anbraten, dann zugedeckt auf kleiner Stufe 10 Minuten dünsten.

4 Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen, darin die Blut- und Leberwürste langsam braten. Die Rosmarinzweige dazulegen und mitbraten.

5 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Würste aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratensatz Zwiebeln anbraten. Zucker beifügen und leicht karamellisieren lassen. Mit Fond und Balsamico ablöschen und alles 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Würste mit der Sauce, dem Chicorée und der Bramata auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren. Tipp Für die Sauce einen möglichst milden und qualitativ guten Balsamico verwenden. So erhält die Sauce eine schöne, milde Säure, die nicht alles übertönt.