Kalbsleber an Zwiebelsauce

Gesamtzeit: 25 min

Aktivzeit: 25 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Leber vom Schweizer Kalb
500 g	Zwiebeln
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 EL	Honig
2 dl	trockener Rotwein
3 dl	Gemüsebouillon
1 Zweig	Salbei
30 g	kalte Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

393	kcal
31 g	Eiweiss
23 g	Kohlenhydrate
15 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Zwiebelsauce passt auch bestens zu Kalbsbratwurst, Rindsplätzli und Schweinsgeschnetzeltem.

Zubereitung

1. Kalbsleber in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Leber zugeben und unter gelegentlichem Wenden 3–4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

2. Zwiebeln in der gleichen Pfanne unter Rühren ca. 10 Minuten dünsten. Honig zugeben, gut verrühren und karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen, dabei rühren, bis sich der Karamell aufgelöst hat.

3. Bouillon zugeben. Mit dem Pürierstab nur ganz kurz anpürieren, sodass die Sauce etwas bindet. Salbei zugeben und 3 Minuten leicht köcheln lassen.

4 Kalte Butter in Stückchen zugeben, kräftig unterrühren. Leber wieder zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passen Rösti und ein grüner Salat.