



Kalbsleber an Zwiebelsauce



Meine Wahl.

 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.



Meine Wahl.

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.