

Kräuterpolenta mit Kalbsleber und Rosenkohl

Zutaten für die Polenta (für 3 Personen):

- 200 g Polenta
- 1 l Wasser
- Rosmarin
- Thymian
- Salbei
- 30 g Butter
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz

Polenta in kochendes Salzwasser einrühren und mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Vor dem Anrichten die gewaschenen und gehackten Kräuter sowie Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Zutaten für das Fleisch:

- 200 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- 100 ml Kalbsfond
- 300 g Kalbsleber
- 2 EL Mehl
- Pfeffer
- 1 Schuss Weißwein
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Zitronensaft
- Majoran
- Petersilie
- Öl
- Salz

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. In Butter hellbraun anbraten und mit dem Kalbsfond aufgießen. Zur Seite stellen.

Kalbsleber enthäuten, in feine Scheiben schneiden, mit etwas Mehl bestäuben und in einer Pfanne in heißem Öl unter ständigem Wenden braten. Mit 1 Schuss Weißwein ablöschen und den Zwiebelsud hinzufügen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Fleisch mit Zitronensaft, Majoran, Petersilie, Pfeffer und Knoblauch würzen und mit Butter verfeinern. Erst kurz vor dem Servieren salzen.

Zutaten für das Gemüse:

- 100 g Rosenkohl
- 2 EL Butter
- Salz

Rosenkohl putzen und die Blätter abzupfen. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in einer Pfanne in zerlassener Butter schwenken. Zum Schluss salzen.

Zutaten für die Zwiebelringe:

- 100 g Zwiebeln
- 3 EL Mehl
- Speiseöl

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Mit Mehl bestäuben und in Fett ausbacken.

Anrichten:

Die Polenta mittig auf Teller geben, die Kalbsleber darauf platzieren und etwas Weißweinsoße darübergeben. Mit den Zwiebelringen garnieren. Den Rosenkohl rundherum verteilen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 03.08.2022

Koch/Köchin: Katharina Prantl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen