

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Kalbsleber
- Kren
- Bohnenkraut
- Thymian
- Liebstockel
- Majoran
- 300 g Wurzelgemüse
- 400 g Weißkraut
- 2 Stk. Zitronen, unbehandelt
- 250 g Creme fraiche
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 Stk. Eiklar
- 2 Stk. Eidotter
- 100 g Knödelbrot
- gelbe Zwiebeln
- 4 Stk. Knoblauchzehen

Mein persönlicher Tipp

Vor dem Servieren mit Schwarzkümmelsamen bestreuen – ein Augen- und Gaumenschmaus.



Romana Schneider-Lenz
Referentin für Ernährung in Linz

Soufflé von der Kalbsleber



Foto: VrK/Dall - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Soufflé:

- Leber in Würfel schneiden – Kräuter und Knoblauch fein hacken.
- Die Leberwürfel, Kräuter, Eidotter, ausgedrückte Semmelwürfel (vorher in etwas Milch einweichen), geröstete Zwiebel und Knoblauch in einen Mixbecher füllen.
- Die Masse mit dem Mixstab fein pürieren, salzen, pfeffern und in eine Schüssel füllen.
- Nun das cremig-steif geschlagene Eiklar unter die Masse ziehen.
- Die Masse in ausgebutterte Formen (z.B. Darioleformen) füllen und im Wasserbad bei 180 °C 30 bis 40 Minuten im Backrohr garen.
- Inzwischen das Wurzelgemüse und das Kraut feinnudelig schneiden.
- In etwas Fett bissfest anrösten, salzen und pfeffern.

Krensaucen:

- Für die Krensaucen die Creme fraiche mit geriebenem Kren, etwas Zitronensaft und –schale verrühren und mit Salz und Pfeffer zu einer pikanten Sauce abschmecken.
- Zum Servieren Krensaucen auf ein Teller anrichten, das fertige Lebersoufflé daraufstellen und mit Gemüwestreifen garnieren.

Sollte dieses Rezept als Vorspeise verwendet werden, reicht die Masse für 4 Personen.

Quellen:



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

Mario Lehenbauer und Romana
Schneider-Lenz: *Privatrezept*



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

