

## GAMERSCHLAGS KÜCHE



Gebratene  
Lammleber mit  
Bohnenpüree,  
Zwiebeln,  
Tomaten und  
Minzjoghurt

**T**iming ist eines der Schlüsselwörter gelungener Küche. Timing steht für vernünftige Zeitplanung, für gute zeitliche Koordinierung. Wie oft ist mir nicht schon der Pudding um die Ohren geflogen, weil ich nicht klug geplant hatte und bei der Fertigstellung des Essens mehr Bälle in der Luft hatte, als ich fangen konnte. Wann immer möglich, entzerre ich darum den Kochprozess, um mich auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Das Bauernessen *Lamb's Fry* (in etwa: Lammpfanne) ist ein im Grunde einfaches Gericht, das aber nur dann zu dankbaren und glücksverheißenden Augenaufschlägen führt, wenn man auch das Timing beherrscht hat.

Lamb's Fry begegnet uns in angelsächsischen Gasthäusern. Es kann echt ordinär sein, es kann aber auch richtig Spaß machen. Um damit Erfolg zu haben, sollten die Begleitbestandteile fertig sein, wenn es an die zentrale Zutat geht: die Lammleber (Kalbs-, Schweine- und Wildleber sind gleichfalls geeignete Kandidaten).

Ob gebratene Leber gut wird oder nicht, hängt von ihrem Gargrad ab. Leber sollte zunächst eher unter- als übergart sein. Denn untergarte Leber kann auf dem vorgewärmten Teller noch nachziehen, wohingegen übergarte Leber nicht mehr zu retten ist – ihr traniger Geschmack und ihr teigiges Mundgefühl sind der Grund, warum nicht wenige Leute Leber generell ablehnen. Verständlich, meist wurden Leberverweigerer schon per Kinderteller traumatisiert.

Lammleber bekommt man beim türkischen und Schweineleber beim deutschen Metzger, Wildleber beim Jäger und Kalbsleber beim lieben Gott. **Jede Leber ist zu häuten** – ihre kaum sichtbare Silberhaut reagiert auf jegliches Braten beleidigt und widersetzt sich aus Rache jeder Kaufbemühung. **Pro Person** kaufe ich **200 g** Leber und schneide sie in Scheiben. Zimperlinge lassen die Scheiben in Milch über Nacht, auf dass dies der Leber Blut entziehe. Warum das nötig sein soll, ist mir schleierhaft, Steak lieben die meisten doch auch blutig. ➤

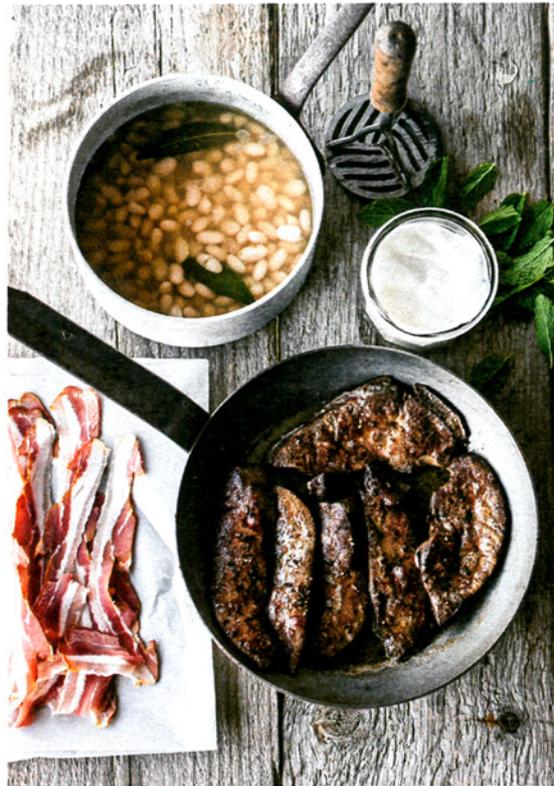
## Minutensache

Zart gebraten ist Lammleber echt lecker. Ihre Zubereitung gelingt aber nur, wenn man sich auf sie konzentrieren kann



Bert Gamerschlag ist der kulinarische Experte des *stern*





Die Bestandteile vom Lamb's Fry: Leberscheiben, Bohnen, Bacon, Joghurt und frische Minze

Da es beim Lebergaren nicht um Minuten, sondern manchmal nur um Sekunden geht, bereite ich alle anderen Bestandteile meines Essen vor, als da sind: Bohnenpüree (kann auch Kartoffelpüree sein), geschmorte Zwiebeln, gebratene Tomaten, Minzjoghurt sowie einen Saucenansatz.

Ich lege **200 g weiße Bohnen** über Nacht in Wasser ein (reicht für vier Esser) und setze sie folgenden Tags mit frischem Wasser auf, füge **2 Lorbeerblätter** zu und lasse garen, bis die Bohnen so weich sind, dass ich sie mit dem Daumen zerdrücken kann. Bohnen brauchen **manchmal zwei Stunden**, bis sie zerdrückbar sind, darum verzeihe ich jedem, der vorgegarte weiße Bohnen kauft.

**250 ml Garwasser** halte ich zurück. Die Bohnen mixe ich (per Schneidstab) mit dem **Soft** und dem **Abrieb** von **1 Zitrone**, **1 gepellten Knoblauchzehe** und **100 ml Olivenöl**, ich **salze**, **peffere** und stelle die finale Konsistenz des Pürees erst kurz vor dem Servieren durch Zugabe von etwas Garwasser her.

Ich rühre **300 ml griechischen Joghurt**, **natur**, mit etwas **Salz** und ein paar gehackten **Minzeblättchen** an.

Ich schäle **1-2 Gemüsezwiebeln**, schneide sie in Ringe oder Streifen und karamellisiere sie bei mäßiger Hitze in der Pfanne.

Ich löse die Streifen von **1 Packung Bacon**, lege sie auf Backpapier und gare sie bei **180 Grad** im **Ofen**, bis sie goldbraun sind, so ca. **20 Minuten**.

Ich nehme **eine nicht ganz so tolle Flasche Rotwein** und **reduziere** sie offen in einer Kasserolle, bis die Konsistenz **sirupartig** wird. Das Ergebnis lasse ich abkühlen und gieße es in ein Kännchen um. Ich schmecke, wie viel Säure das Elixier hat, und merke mir das Ergebnis.

Auch halte ich **1 Glas Lammfond** bereit.

Das alles lässt sich schon am Vorabend erledigen. Bohnen, Zwiebeln, Bacon (in Küchenpapier gehüllt und in einer Plastikbox verwahrt) bleiben im Kühlschrank, bis sie zermalmt werden.

#### Leber brät man in Minuten

Pro Gast brate ich **½ Tomate** (Salz, Pfeffer, Zucker) und platziere meine karamellisierten Zwiebeln daneben, zum Erwärmen. Auch das Bohnenpüree erwärme ich.

Dann aber gilt es: Ich nehme die Leberscheiben aus der Milch und trockne sie zwischen Küchenpapier. **Pfeffern? Ja. Salzen? Nein!** Leber immer erst nach dem Braten salzen, sonst wird sie sogar bretthart.

Ich halte meine **Weinreduktion** bereit und **heize** die Teller im **Ofen** vor (**80 Grad**).

Ich zerlasse ca. **30 g Butter** mit **1 EL Öl** in der Pfanne und lasse sie aufschäumen. Ich **brate** meine Leberscheiben **für jeweils 1 Minute pro Seite**, nehme sie aus der Pfanne und stelle sie auf einem Teller in den warmen (nicht aber heißen) Ofen.

Ich gieße das Fett aus der Pfanne (nicht in den Ausguss, sondern in eine Fettflasche), **mehliere** den Pfannenboden, gieße **200 ml Lammfond** an, lasse die Flüssigkeit auf- und einkochen, bis der Pfannenboden knapp damit bedeckt und dicklich ist.

Nun gebe ich die Weinreduktion dazu, lasse erneut aufkochen und probiere, wie das schmeckt ... Aha, **salzen** und die Säure der Weinreduktion wahrscheinlich mit **Ahornsirup** (oder Rübenkraut oder Crema di Balsamico) ausgleichen. Mit ein paar Spritzern **Worcestershiresauce** und **Pfeffer** abschmecken. Nun die Hitze ausschalten und die Leberstreifen zurück in die Pfanne geben – dort ziehen sie noch etwas nach.

Das Püree auf heiße Teller geben, die Leber darauf platzieren, den Bacon zerbröseln und darübergeben, den Minzjoghurt danebensetzen, dito die halbe Tomate.

Wer Lamb's Fry auf der Karte findet und ein abenteuerlustiges Herz hat, sollte es essen, aber damit rechnen, dass andere Innereien mitserviert werden; Hoden könnten darunter sein, auch Hirn. Aber so what! Bis auf die Galle ist das ganze Tier essbar und verdient umfassende Würdigung.

Am besten aber schmeckt Lamb's Fry wo ...? Zu Hause. ✘

## Schlicht & einfach



Die **Rotwein Cuvée Nr. 4** der Bottwartaler Winzergenossen orientiert sich am Geschmacksbild eines roten Bordeaux, ist aber von hier und deutlich erschwinglicher. Dunkel in der Farbe und reif im Geschmack, kraftvoll und minimal sonnensüß begleitet sie die ebenfalls süßliche Leber perfekt. Für 6,90 Euro bei Tel. 07148/960 00 und [www.bottwartalerwinzer.de](http://www.bottwartalerwinzer.de)



Die Rezepte zum Nachkochen finden Sie online: [www.stern.de/sternrezept](http://www.stern.de/sternrezept)

