



KALBSLEBER

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Kalbsleber
- 8 EL Zucker
- 2 Bund Knoblauchkresse
- 4 Zweige Rosmarin
- 8 Zweige Thymian
- Öl zum Braten
- Meersalz
- 100 g grüne Oliven
- 100 g violette Kalamata-Oliven
- 4 EL Olivenöl
- ½ Ananas

Zubereitung

Die Häutchen von der Leber abziehen. Die Leber in Scheiben schneiden und in Öl zusammen mit den Kräutern scharf von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit Meersalz würzen. Die Oliven entsteinen, fein hacken und jeweils mit 1 EL Olivenöl vermischen.

Die Ananas würfeln, mit Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.

Mit Knoblauchkresse anrichten.

Nährwertangaben pro Portion

700 kcal, 12 g E, 35 g F, 58 g KH, 4 g B

TIPP

Dazu passt ein herzhaftes Bauernbaguette.

Weitere Rezepte unter: myhaemophilie.ch