


Kochen

Geflügelleber-Champignons-Spiesschen mit Salbei

Diese köstlichen Leberspiesse harmonieren perfekt mit einem Risotto.



ZUTATEN

 Für 4 Personen

400 g Geflügelleber

250 g Champignons klein

80 g Rohessspeck

24 Blätter Salbei klein

4 Esslöffel Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 dl Marsala

0.5 dl Weisswein

40 g Butter

Zitronensaft einige Tropfen



TIPP

Die Spiesse können auch mit Kaninchenleber zubereitet werden.

ZUBEREITUNG

- 1 Die Geflügelleber kurz kalt spülen, mit Küchenpapier trockentupfen und je nach Grösse der Stücke wenn nötig halbieren.
- 2 Die Champignons rüsten, jedoch ganz belassen.
- 3 Jede Specktranche satt aufrollen.
- 4 Alle vorbereiteten Zutaten sowie die Salbeiblättchen abwechselnd auf Spiesse stecken, dabei darauf achten, dass jeweils Leberwürfel neben Salbei und Speck zu liegen kommen, damit sich deren Aroma auf das Fleisch überträgt.
- 5 In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Leberspiesse darin rundum bei mittlerer bis kleiner Hitze während 6-8 Minuten braten. Erst am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, sonst wird die Leber hart. Die Spiesse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- 6 Den Bratensatz mit Marsala und Weisswein auflösen und auf höchstem Feuer zur Hälfte einkochen lassen. Die Butter flockenweise beifügen; die Sauce soll leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und wenn nötig etwas Zitronensaft abschmecken.
- 7 Die Spiesse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauce beträufeln. Sofort servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

8 g Kohlenhydrate

27 g Eiweiss

31 g Fett

455 g kKalorien