

Geflügel Rezepte

Geflügelleber Mit Erdbeeren

Anzahl: 2 Portionen - Stichworte: Beeren, Geflügel, Huhn, Diät

150 g	Erdbeeren	60 g	Butter
1	Essl. Grüner Pfeffer (grob - zerstoßen)		Salz und Pfeffer aus der - Mühle
2	Essl. Puderzucker	100 ml	Roter Portwein
100 g	Frühlingszwiebeln	2	Essl. Aceto balsamico (evtl. mehr)
200 g	Geflügelleber		

Erdbeeren waschen, putzen, in Spalten schneiden und mit grob zerstoßenem Pfeffer und Puderzucker marinieren. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Geflügelleber putzen, Sehnen entfernen. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Leber bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten braten, salzen und pfeffern. Mit Portwein ablöschen.

Leber herausnehmen. Sauce um die Hälfte einkochen lassen, dann durch ein Sieb in einen Topf gießen. Aceto balsamico und 2 El Wasser dazugeben.

Frühlingszwiebeln in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten sanft braten, salzen und pfeffern. Leber in Scheiben schneiden und mit den Frühlingszwiebeln, Balsamicosauce und Erdbeeren servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Nährwerte Pro Portion: 20 g E, 30 g F, 35 g KH, 506 kcal (2118 kJ)