

Geflügelleber (Info)

Kategorien: Information, Fleisch, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Die Leber ist mit das Feinste, was Gefluegel zu bieten hat. Und das im doppelten Sinn, denn sie ist nicht nur eine wohlschmeckende Leckerei, sie ist auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Doch nicht jede Gefluegelleber ist eine Delikatesse, denn bei ungesunder Ernaehrung der Tiere koennen Rueckstaende von Medikamenten und Chemikalien enthalten sein. Daher sollten Sie schon beim Einkauf auf artgerechte Tierhaltung achten. Wie eine gute Gefluegelleber zum Gaumenschmaus wird, ist Thema unserer Kochschule.

Warenkundliche Tipps: Da die Leber ein Filterorgan ist, koennen sich Schadstoffe aus der Luft und durch ungesunde Ernaehrung in Ihr sammeln. Deshalb sollten nach Meinung von Aerzten Innereien nicht mehr als einmal pro Monat gegessen werden. Wichtig ist aber auch beim Einkauf auf die Herkunft des Gefluegels zu achten, es empfiehlt sich nur Leber aus Bio-Tierhaltung zu kaufen.

- Im Handel werden meist Gefluegellebern vom Huhn und vom Truthahn angeboten. Kraeftiger sind die Lebern von Enten und Gaensen.

- Die Leber sollte so frisch wie moeglich gekauft und verarbeitet werden. Eine frische Leber muss aussen schoen glaenzen, dabei darf sie nicht saeerlich riechen. Je heller eine Leber ist, umso fetter ist sie.

- Die Leber vor dem Braten von allen Sehnen und Haeutchen befreien und gut saeubern.

- Die Leber schmeckt gebraten am besten. Dabei ist darauf zu achten, dass sie sanft bei leichter Hitze gebraten wird. Innen sollte sie noch zart rosa bleiben. Ganz durchgebraten wird sie leicht trocken und broeselig. Damit die Leberscheiben auch saftig und zart bleiben erst nach dem Braten salzen.

- Umstritten ist die Delikatesse aber, wenn die Leber von gestopften Tieren (insbesondere Gaensen) stammt. In Deutschland ist das Stopfen von Gaensen verboten.

- Besonders gut passen Kraeuter wie Majoran, Rosmarin, Salbei, Estragon und auch saeerliche Aepfel zu Lebergerichten.

Rezepte: Blattsalate mit gebratener Entenleber und karamellisiertem Apfel Haehnchenleber mit Pilzen.