

Hähnchenleber mit Röstzwiebeln und Sojabohnen

hähncrössoja12q.odt

Zutatenliste für 4 Portionen:

- 125 g gelbe Sojabohnen
- Salz
- 500 g Zwiebeln
- 1 1/2 Äpfel
- 3 EL Öl
- 10 g Butter
- 1-2EL Honig
- 1/8 l Gemüsebrühe (Instant)
- weißer Pfeffer
- getrocknetes Majoran
- 500 g Hähnchenleber
- 2 EL Mehl
- Paprikapulver

Zubereitung:

Sojabohnen einweichen. Dabei in 24 Stunden 2 mal das Wasser wechseln.

Eine große Pfanne oder einen gusseisernen Wok aussuchen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Äpfel in Würfel schneiden. 1 Esslöffel Öl und Butter in der großen Pfanne erhitzen. Sojabohnen, Zwiebeln und Apfelstückchen darin anbraten. Majoran drüber verteilen. Honig und Brühe zufügen und das Ganze ca. 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. warm halten.



Im Wok ist viel Platz

Derweil Hähnchenleber putzen, waschen und trocken tupfen. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Leber darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Zwischendurch 2 Esslöffel Mehl drüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Zum Schluß mit Wasser ablöschen.



Leber scharf braten

Die Leber zu dem Gemüse untermischen. Noch mit etwas Paprikapulver würzen.

Die Gemüsepfanne mit der Leber auf Tellern servieren. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.



Fertig

Vorbereitungszeit:	25 Std.	Kosten pro Portion:	xxx
Zubereitungszeit:	30 Min.	Kalorien pro Portion:	xxx
Schwierigkeitsgrad:	Einfacher	K: xxx	F: xxx E: xxx