

## |„Stadt, Land, Lecker“ vom 20. April 2019| Rezept von Birgit Steiner



### **Gamsragout mit Kalbsleberpralinen, Erdäpfel-Paunzeln und Apfel-Rotkohl**

Die Gämse ist eine Verwandte der Ziege und kommt wildlebend im gesamten Alpenraum vor. Das Fleisch hat einen dezenten Wildgeschmack, das Aroma erinnert dabei aber nicht an das Fleisch der Hausziege. Birgit Steiner bereitet ein Ragout von der Gämse zu, begleitet von den traditionellen Kartoffelnudeln Paunzeln, Rotkohl und als feines Highlight: einer Praline aus Kalbsleber.

#### Zutaten für das Gamsragout:

1 kg	Gamsschulter oder Keule
2	Zwiebeln
1	Karotte
3 EL	Pflanzenfett
¼ l	Fleischbrühe
	Wasser
1 l	Rotwein
0,5 l	Bier
2 EL	Preiselbeermarmelade
	Wacholder und Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer, Piment, Majoran, Liebstöckel, Rosmarin, Thymian
2 TL	Kümmel

#### **Zubereitung:**

1. Bereits am Vortag das Fleisch der Schulter oder der Keule zunächst von den Knochen lösen. Dann von Häuten und Sehnen befreien und in etwa haselnussgroße Stücke schneiden.
2. Das Fleisch über Nacht, zusammen mit etwas Wacholder und Lorbeer, in Rotwein einlegen – die sogenannte Beize.
3. Das Fleisch am nächsten Tag aus der Beize nehmen und zusammen mit klein gewürfelten Karotten und Zwiebeln scharf anbraten. Dann mit Fleischbrühe und Bier ablöschen, Wacholderbeeren und Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Alles zusammen bei mittlerer Hitze eineinhalb Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist. Konsistenz überprüfen und gegebenenfalls noch etwas länger köcheln lassen.

5. Danach Kräutersträußchen herausnehmen und noch 30 Minuten auf die gewünschte Saucenkonsistenz reduzieren. Am Schluss nochmals abschmecken und Preiselbeermarmelade zugeben.



### Zutaten für die Kalbsleberpralinen:

150 g	frische Kalbsleber
50 g	Semmelbrösel
50 g	Knödelbrot
2 l	Fleischbrühe
	Majoran
	Piment
	Muskatnuss
	Salz
	Kümmel
	Petersilie
	Liebstockel
1 Blatt	frische Minze
1-2 EL	Kartoffelstärke
	Butterschmalz oder Pflanzenfett, zum Frittieren

### **Zubereitung:**

1. Die Haut der Kalbsleber entfernen, indem man mit dem Finger vorsichtig drunter fährt und sie möglichst im Ganzen abzieht. Danach abwaschen und trocken tupfen.
2. Die Leber nun mit einem Fleischwolf zerkleinern. Danach mit Knödelbrot, den Gewürzen, etwas Kartoffelstärke und, je nach Bedarf, mit Semmelbröseln vermischen. Es soll eine stichfeste Masse entstehen.
3. Kleine Knödel formen und diese in leicht simmernder Fleischbrühe einige Minuten vorgaren, herausnehmen und circa 15 Minuten abkühlen lassen.
4. Die nun fest gewordenen Fleischknödel in Mehl und Ei wenden und in Semmelbröseln panieren.
5. In einer Fritteuse oder einem Topf mit Butterschmalz oder Pflanzenfett erhitzen (180°C) und die Kalbsleberpralinen nach und nach darin einige Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Zutaten für die Erdäpfelpaunzeln:

500 g	Kartoffeln (Erdäpfel)
250 g	doppelgriffiges Mehl
1	Ei
	gemahlener Kümmel, Salz

### **Zubereitung:**

1. Kartoffeln kochen, schälen und durchpressen. Mit Mehl, Kümmel und Ei zu einer festen Masse verkneten.
2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einer schmalen Rolle formen (zwei Zentimeter breit) und die Rolle in kleine Stücke schneiden (ein bis zwei Zentimeter Länge), die sogenannten Paunzen.
3. Die Paunzen nochmal in Mehl wälzen, damit sie nicht zusammenkleben.
4. In der Pfanne mit Pflanzenfett oder Butterschmalz goldbraun braten und bei geschlossenem Deckel kurz nachdämpfen.

### Zutaten für das Apfelrotkraut:

500 g	Rotkohl
1	Zwiebel
2 EL	Pflanzenfett
1 EL	Zucker
	Preiselbeermarmelade
1/8 l	Wein
1	rohe Kartoffel, gerieben
1	säuerlicher Apfel, gerieben
	Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel, Dill

### **Zubereitung:**

1. Rotkohl achteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Dafür kann man auch einen Gemüsehobel verwenden.
2. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel in Würfel schneiden und mit den Äpfeln zusammen heiß anschwitzen.
4. Zucker darüber streuen und etwas karamellisieren lassen.
5. Nun den geschnittenen Rotkohl zugeben und mit einem Löffel Preiselbeeren und Rotwein ablöschen.
6. Gewürze, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Zucker und Salz hinzugeben.
7. Den Rotkohl für circa 60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln bzw. schmoren lassen. Danach den „Biss“ des Rotkohls kontrollieren, eventuell noch bis zur gewünschten Konsistenz nachgaren.
8. Nun durch Zugabe einer frisch geriebenen Kartoffel leicht abbinden.
9. Restliche Preiselbeeren untermischen und mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen abschmecken.

## **Bonusrezept: Mogen Pingelan (Mohnpingelen)**

Mohnpingelen sind eine echte Tiroler Spezialität: mit einer Mohnpaste gefüllte, frittierte Krapfen, die mit Puderzucker bestreut und in Vanillesauce serviert werden.

### Zutaten:

400 g	gemahlener Blau- oder Graumohn
100 g	Puderzucker
300-400 g	doppelgriffiges Mehl
250 g	Quark
1	Orange
1	Zitrone
50 ml	Mineralwasser
½ l	Milch
4	Eier
	Salz, Vanillezucker
	Butterschmalz oder Pflanzenfett, zum Frittieren

### **Zubereitung:**

1. Aus Mohn, Puderzucker, Quark, Zitronen- und Orangenabrieb, einer Prise Salz und einer Packung Vanillezucker eine Mohnpaste herstellen.
2. Diese Paste gekühlt erstmal einige Stunden gut durchziehen lassen.
3. Von der Masse kleine Kugeln formen und erneut kühlen, damit die Kugeln schön fest werden.
4. Milch, doppelgriffiges Mehl, Eier und eine Prise Salz zu einem eher zähen Pfannkuchenteig verrühren. 15 Minuten ruhen lassen.
2. Die Mohnkugeln durch den Pfannkuchenteig ziehen.
3. Im tiefen Fett (180°C) frittieren und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
4. Servieren mit Puderzucker, Vanillesauce oder Vanilleeis.