

Rezept

Kräuter-Knoblauch-Leber

Ein Rezept von Kräuter-Knoblauch-Leber, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Kalbsleber am Stück (oder in Scheiben)	1 EL Mehl
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian	1 Stiel Salbei
1 Bund Petersilie	1 frische Knoblauchknolle
500 g Zwiebeln	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Leber waschen und trocken tupfen. Wenn noch vorhanden, die dünne Haut vorsichtig mit einem scharfen Messer entfernen, dabei die Haut an einer Ecke lösen und vorsichtig abziehen. Die Leber zuerst in ca. 1/2 cm dicke Scheiben, dann in Streifen schneiden. Das Mehl in eine Schüssel geben, die Leberstreifen hinzufügen und vermengen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Nadeln und Blätter abzupfen und grob hacken.
2. Die Knoblauchknolle von den Enden und der oberen feinen Haut befreien und im Ganzen in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Viertel schneiden.
3. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauchscheiben und Zwiebeln darin zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. glasig dünsten. Dabei 50-100 ml Wasser zugießen, damit sie nicht bräunen. Übriges Wasser offen einkochen lassen.
4. 2 EL Öl, Leberstreifen, Rosmarin, Thymian und Salbei zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und bei großer Hitze ca. 5 Min. braten. Die Leber mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterziehen. Dazu passt Kartoffelpüree oder knuspriges Brot.