

Kompaktes Kochen mit Zion Nechaisy

Heute gibt es Hähnchenleberpastete

Leber auf der Speisekarte – das ist wirklich nicht jedermanns Sache. Auch vor der eigenen Zubereitung schrecken viele Hobbyköche zurück. Dabei kann Leber mit den richtigen Zutaten zu einer echten Leckerei werden. Zion Nechaisy zeigt, wie man aus einer Hähnchenleber mit nur wenigen Handgriffen eine köstliche Pastete herstellt.

Zubereitung: Die Zwiebeln zerhacken. Die Stücke

Überschüssiges Puder einfach abschütteln und dann in einer Pfanne mit heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Fünf Minuten in den Ofen bei 130 bis 150 Grad – perfekt.

Erst dann sollte die Leber gesalzen werden, um kein Wasser während des Bratens zu entziehen. Mit Pfeffer, Knoblauch, Salbei kann aber schon vor dem Braten gewürzt werden.