



Leberpastete

auch am Blog: [Leberpastete selbst gemacht](#)

Zutaten für 16 Portionen

220 g Rinderfett und ev. Rindfleischreste
(Reste vom Beinfleisch aus [Rindsuppe](#))

180 g Zwiebel

4 Zehen Knoblauch

1 TL Bohnenkraut getrocknet

1 TL Rosmarin getrocknet

1 TL Thymian getrocknet

1 EL Majoran getrocknet

1 Schnapsglas Cognac

425 g Hühnerleber frisch

2 EL geh. Preiselbeermarmelade

1 ½ TL Salz

¼ TL Pfeffer schwarz



Nährwerte pro Portion á 49 g:

161 kcal, 7 g EW, 4 g KH, 13 g F

Arbeitszeit 00:15 h

Gesamtzeit 01:15 h

Zubereitung auf klassische Art

1. Rinderfett grob zerkleinern und in einer heißen Pfanne auslassen.
2. Zwiebel würfelig schneiden, Knoblauch grob hacken oder einfach nur mit der flachen Seite des Messers zerdrücken und im Rinderfett anrösten.
3. Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Majoran zugeben und rösten, bis das Rinderfett schön ausgelassen und die Zwiebel goldbraun sind.
4. Hühnerleber dazugeben, mit Cognac ablöschen und gut anbraten. Wenn Du die Gläser anschließend haltbar machst (siehe unten), dann brauchst Du die Leber nicht ganz durchrösten.
5. Mit 1 gehäuften EL Preiselbeeren, Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einen Mixer geben und fein pürieren.
6. Einen weiteren gehäuften EL Preiselbeeren nur mehr unterheben, gut vermischen und die Leberpastete in Gläser füllen und verschließen.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Rinderfett grob zerkleinern und in einer heißen Pfanne auslassen.
2. Zwiebel würfelig schneiden, Knoblauch hacken und im Rinderfett anrösten.
3. Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Majoran zugeben und rösten, bis das Rinderfett schön ausgelassen und die Zwiebel goldbraun sind.
4. Hühnerleber dazugeben, mit Cognac ablöschen und gut anbraten. Wenn Du die Gläser anschließend haltbar machst (siehe unten), dann brauchst Du die Leber nicht ganz durchrösten.
5. Mit 1 gehäuften EL Preiselbeeren, Salz und Pfeffer würzen und anschließend in den **Mixtopf** des Thermomix geben und **10 Sek./Stufe 6** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und ein weiteres Mal **10 Sek./Stufe 5** pürieren.



6. Einen weiteren gehäuften EL Preiselbeeren dazugeben, **10 Sek./Linkslauf/Stufe 3,5** verrühren und die Leberpastete in Gläser füllen und verschließen.

Haltbarmachen im Dampfgarer

1. Zum Haltbarmachen müssen die Gläser eingekocht werden. Dazu die Gläser für **1 Stunde bei 90 °C** in den Dampfgarer stellen. Nach dem Einkochen direkt im Dampfgarer auskühlen lassen. Haben sich die Twist-off-Deckel nach dem Abkühlen nach innen gezogen, dann sind die Pasteten ungekühlt und dunkel gelagert bis zu max. 6 Monate haltbar.

Haltbarmachen im Backrohr

1. Zum Haltbarmachen müssen die Gläser eingekocht werden. Dazu die Gläser in eine Auflaufform stellen und diese mit Wasser füllen, so dass die Gläser ca. 2 cm tief im Wasser stehen.
2. Die Auflaufform ins Backrohr geben und auf **120 °C aufheizen und für 1 Stunde** eingeschaltet lassen. Dann das Backrohr ausschalten und die Gläser direkt im Backrohr auskühlen lassen. Haben sich die Twist-off-Deckel nach dem Abkühlen nach innen gezogen, dann sind die Pasteten ungekühlt und dunkel gelagert bis zu max. 6 Monate haltbar.

Varianten

Statt Preiselbeeren oder auch zusätzlich zu den Preiselbeeren kannst Du auch einen bis zwei Äpfel direkt mit den Zwiebeln mitrösten.

Tipp

Bei der Zubereitung im Thermomix kannst Du natürlich auch das Anrösten von Fett, Zwiebel und Leber gleich im Thermomix machen. Allerdings kommen die Röstaromen durch das Anrösten in der Pfanne besser zur Geltung, weil am Herd einfach mehr Hitze möglich ist als im Thermomix.

Die Menge der übrigen Zutaten passe ich immer an die Menge an Fett an, die ich aus der Rindsuppe gewinne. Wenn ich Rindsuppe koche, verwende ich meist Beinfleisch, das ist manchmal mehr, manchmal weniger durchzogen. Das Fett gebe ich dann beim Auslösen vom Fleisch gleich zur Seite und mache meist ein paar Tage später (so lange hält sich das Fett im Kühlschrank) die Leberpastete. Je nach Fettmenge kaufe ich dann ungefähr die doppelte Menge Leber ein und passe die Zwiebel- und Kräutermengen entsprechend an. Du kannst da wirklich Daumen x Pi vorgehen.

Rezeptwirkung nach TCM

Hühnerleber wirkt stärkend auf das Blut und das Qi. Vor allem das Leber-Blut wird damit genährt. Gerade bei Schlafstörungen, Nachtblindheit, Augenschmerzen, schlechter Wundheilung, kann Hühnerleber therapeutisch eingesetzt werden. Die Leberpastete nährt also in erster Linie das Blut und stärkt das Milz-Qi. Durch den hohen Fettgehalt wirkt sie außerdem stark Yin-nährend. Vorsicht ist geboten bei Schwangerschaft, da Leber einen hohen Gehalt am fettlöslichen Vitamin A hat und dieses bei einer Überdosierung das ungeborene Kind in seiner geistigen und körperlichen Entwicklung gefährden kann. Daher sollte in der Schwangerschaft keine Leber gegessen werden.

essenbelebt wünscht guten Appetit!