

NW.: 04. November 2009: „Einkaufen mit Costas“ – Kalbsleber auf Feldsalat



Einfachend: Franz Mersch hat Kalbsleber vorbereitet. Der Feldsalat stammt von der Händlerin Heike Deutschmann.

FOTO: ANDRIKA DOBE

Gesund genießen

Von der Suppe zur Salami: Franz Mersch steht auf Bio

VON HEIDI HAGEN-PEKDEMIR

■ Bielefeld. Klein, fein und so bequem zu erreichen. Für spontane Einkäufe ist der Wochenmarkt in Brackwede eine gute Adresse. Wo genau? Am Stadtring – jeweils dienstags, donnerstags und samstags.

Orangefarbene Kürbisse und Astern in Terrakottatönen zaubern eine stimmungsvolle Herbstkulisse. Die Gemüsehändler bieten Kartoffeln, Rohl und Wintersalate an, die Fleischer verstärkt Wild. Es ist wieder Zeit für schöne Braten und deftige Eintöpfe. Einer, der sich auf saisonale Spezialitäten versteht, ist

Franz Mersch. Auf seinem Treisen hat er ein Sortiment hoher Einmachgläser platziert: Hühnersuppe mit Graupen, Grünkohleintopf, Steckrüben und Kartoffelsuppe. Hinter der gläsernen Trennwand eine Auswahl an qualitätsgeprüftem „Eichenhof“-Schweinefleisch, außerdem Roastbeef, Schnitzel, Lammhack und an diesem Tag auch Kalbsleber, in feine Scheiben geschnitten. „Superschön, dazu passt ein frischer Feldsalat mit karamellisierten Äpfeln.“ Costas Kuriklides von der „Weinbar 3A“ fühlt sich auf Anhieb inspiriert und gerät mit Franz Mersch ins Fachsimpeln. Der Händler bereist die Bielefeld-

der Märkte und ist donnerstags-nachmittags auch in Friedrichsdorf anzutreffen. Sein Sortiment: alles Bio. Über die „Eichenhof“-Erzeugnisse sagt Mersch: „Das Fleisch ist nachweislich frei von Wachstumsbeschleunigern.“ Bei Schweinen verhalte es sich so, dass sich Hormongaben bis zu sechs Generationen zurückverfolgen ließen. Hinter ihm an der Wand hängen Wurstspezialitäten aus Hessen – von der Hirschsalami bis zur spanischen Chorizo. In den Schalen hat er hausgemachte Salate angeordnet. Was ihn freut: „Immer mehr Menschen, darunter vor allem junge Familien, achten beim Einkauf auf Qualität.“



Einkaufen mit Costas
Der Gang über den Wochenmarkt

Kalbsleber auf Feldsalat

Zutaten (für 4 Personen): ca. 500 g Feldsalat, 1 große Kartoffel, 150 g Hühner- oder Gemüsesfond, 2 EL Dijonsenf, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Chili, 8 Scheiben Leber (à ca. 70 g), 2-3 Apfel, je 4 EL Butter und Honig, Pflanzenöl, wenn gewünscht 4 Scheiben geräucherter Schinken, 12-16 Kirschtomaten.
Zubereitung: Feldsalat gründlich waschen, in der Salatschleuder trocknen, aus dem Fond, Senf, Olivenöl (Menge nach Geschmack), Salz, Pfeffer und der pürierten Kartoffel ein cremiges Dressing aufschlagen.

Leber in Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa anderthalb Minuten braten, nach dem Wenden Butter und Honig in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Leber rausnehmen, warmstellen und dünne Apfelscheiben in der Pfanne kurz anschmoren. Salat mit dem Dressing mischen, evtl. gewürfelte Schinken unterheben und dann in der Mitte eines großen Tellers anrichten, Kirschtomaten darüber verteilen. 4-6 Apfelscheiben über den Tellerrand verteilen, darüber Leberscheiben und erneut Apfel übereinanderschichten. Als Beilage passt frisches Baguette.

Costas' Tipp: Statt der Kirschtomaten die Perlen vom Granatapfel über den Salat verteilen. Sie geben dem Gericht ein frisches, leicht säuerliches Aroma.