

Rezept

# Leber-Mango-Ragout

Ein Rezept von Leber-Mango-Ragout, am 30.06.2024

## Zutaten

<b>1</b> große Mango	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 5 cm)
<b>6</b> grüne Kardamomkapseln	<b>2</b> Gewürznelken
<b>1 TL</b> Koriandersamen	<b>1</b> Zimtstange
<b>4 EL</b> Öl	<b>150 ml</b> Fleisch- oder Gemüsebrühe (Instant)
Saft von 1 Orange (150 ml)	Salz
Pfeffer	<b>600 g</b> Kalbs- oder Rinderleber

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

## Zubereitung

1. Die Mango schälen, Fruchtfleisch in dünnen Spalten vom Kern schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken.
2. Den Kardamom anquetschen, die Samen herauslösen. Mit Nelken und Koriander im Mörser fein zerreiben. Die zerriebenen Gewürze und die Zimtstange in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 4-5 Min. anrösten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben, ca. 5 Min. mitbraten. Mango untermischen, kurz mitdünsten. Brühe und Orangensaft angießen, 2-3 Min. kräftig kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.
3. Die Lebern von Haut und Röhren befreien und in 1 cm breite Streifen schneiden. Übriges Öl erhitzen, die Lebern darin bei starker Hitze 2 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und unter die Mango mischen. Das Ragout noch 2-3 Min. ganz sanft schmoren lassen.