

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Rinderleber Berliner Art

Echt knorke, das Traditionsgericht aus der Hauptstadt!

Zutaten:

- 1 Zwiebel (0,20 mg*)
- 5 EL Butter (0,12 mg*)
- 2 Äpfel (0,10 mg*)
- 6 Scheiben Kalbsleber á 125 g (4,90 mg*)
- Kartoffelpüree (0,30 mg*)
- 1 EL Mehl (0,20 mg*)
- 3 EL Calvados
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Zwiebel in Ringe schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin 5 Min. glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen und bereitstellen. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen, den Zucker zufügen und etwas Farbe annehmen lassen. Die Apfelingringe dazugeben und auf beiden Seiten karamellisieren lassen. Die Leberscheiben trocken tupfen, im Mehl wenden und in einer zweiten Pfanne in der restlichen heißen Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz braten. Die Apfelingringe mit dem Calvados übergießen und die Zwiebel hinzufügen. Leber mit Salz und Pfeffer würzen und mit Äpfeln und Zwiebeln anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Bitte denken Sie an die Umwelt, bevor Sie diese Seite drucken.

Bildquelle: © Initiative ZINK, 2021

Stand 02-2022

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de