Konfierter Nierenzapfen mit Gemüse

Konfierter Nierenzapfen mit Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln und Paprika

Nierenzapfen – in Österreich „Herzzapfen“, in Frankreich „Onglet“, in England „Thick Shirt“, in Italien „Lombatello“ und in Bayern als Einlage in der Suppe „Kronfleisch“ genannt – ist ein kräftiger Muskel in der Bauchhöhle des Kalbes oder Rindes, an dem die Nieren hängen – daher die deutsche Bezeichnung. Er gehört im weitesten Sinn zum Zwerchfell des Tieres, und da er nicht zur Skelettmuskulatur gezählt wird, gilt er als Innerei. Es handelt sich jedoch um Muskelfleisch, das sowohl kurzgebraten wie ein Steak als auch geschmort werden kann. Nierenzapfen wird nicht jeder Schlachter vorrätig haben, meistens muss man ihn vorbestellen.

Bei dem länglichen Nierenzapfen im Ganzen befindet sich in der Mitte ein starkes Bindegewebe, das man auf jeden Fall entfernen sollte. Mein Schlachter hatte dies für mich schon

gemacht, so dass ich nur längliche Muskelfleischstücke erhielt. Das Muskelgewebe besteht aus kurzen Muskelfasern, die jedoch nicht längs des Nierenzapfens, sondern quer zu dem (zu entfernenden) Bindegewebe hin verlaufen.

Bei dem folgenden Rezept habe ich einmal ausnahmsweise auf ein Rezept einer Kollegin zurückgegriffen, was ich sonst sehr selten mache. Petra aka Cascabel von Chili und Ciabatta hat dieses Rezept in ihrem Foodblog gepostet. Da ich das erste Mal Nierenzapfen zubereite, mich das Rezept ansprach und ich gern einmal die Methode des Konfierens zum Zubereiten ausprobieren wollte, habe ich mich für dieses Rezept entschieden. Natürlich – wie immer – habe ich das Rezept nicht 1:1 übernommen, sondern etwas abgewandelt, indem ich noch anderes Gemüse hinzugenommen habe. Und mir erschien es auch passend, das Gericht im Öl mit frischen Kräutern mediterran zu würzen.

Konfieren kommt vom französischen Wort „confire“, was soviel wie „einlegen, einkochen“ bedeutet. Es ist ein Kochverfahren, bei dem Fleisch haltbar gemacht wird, indem es in Fett gekocht wird. Aber es dient auch als sanfte Schmormethode zur Zubereitung von Fleisch, das nicht konserviert, sondern sofort verzehrt wird. Da das Konfieren darin besteht, das Fleisch und Gemüse in einem Schmortopf, Bräter oder auch gewöhnlichen Topf vollständig bedeckt mit Öl zu garen, sollte dieser bedacht ausgewählt werden, damit nicht zuviel Öl gebraucht wird.

Eine weitere Neuheit – außer der Zubereitungsart – gibt es bei diesem Rezept, da ich zur Zeit Olivenöl-Tester der Firma Bertolli bin. Ich habe gerade jeweils drei Flaschen Olivenöl-Spray Olio di Oliva „Cucina“ und Extra Vergine „Originale“ zum Testen erhalten. Das erstgenannte Spray ist zum Braten und Grillen geeignet, das zweite für Salate, Pasta und Pizza. Gewundert hat mich, dass für das erstere nur eine Mischung aus raffiniertem Olivenöl und nativem Olivenöl verwendet wird, was als Produktbezeichnung nur „Olivenöl“ heißen darf und im Handel nur Kategorie VI darstellt. Aber anscheinend ist dies dem Verwendungszweck geschuldet, da dieses Öl bis 220° C

erhitzbar ist und sich somit zum Braten und Grillen eignet. Das feinere native Olivenöl extra ist Kategorie I, hat einen viel niedrigeren Erhitzungsgrad und ist deswegen nur für Salate, Pasta und Pizza geeignet.

Für das Konfieren kann ich dieses Olivenöl natürlich nicht verwenden, weil es sich um Olivenöl-Spray handelt und ich zum Auffüllen des Topfes mit dem Nierenzapfen und Gemüse mindestens 500 ml Olivenöl benötige. Aber zum Anbraten des Nierenzapfens und des Gemüses hat sich das Oilvenöl-Spray „Cucina“ gut geeignet. Aus etwa 20 cm Abstand eine gute Portion auf den Boden des Topfes sprühen, erhitzen und den Nierenzapfen von beiden Seiten anbraten. Dann den Nierenzapfen herausnehmen und das Gemüse im gleichen Topf anbraten, wozu man einfach nochmals von oben auf das Gemüse sprayt, damit genügend Olivenöl im Topf ist.

Zutaten (für 1 Person):

- 300 g Nierenzapfen (eine Hälfte, also ein länglicher Strang)

- 1 Schalotte
- 1 süße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleiner grüner, türkischer Paprika
- 300 g kleine Kartoffeln
- etwas gespraytes Olivenöl

- 500 ml Olivenöl
- 4 kleine Lorbeerblätter
- 6 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Majoran

- Salz

- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 ½ Stdn.

Schalotte, Zwiebel, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen. Nur die große, süße Zwiebel halbieren. Beim Paprika den oberen Strunk herausschneiden und ebenfalls halbieren. Den Nierenzapfen salzen und pfeffern. In einen passenden Schmortopf, Bräter oder auch normalen Kochtopf etwas Öl hineinsprayen, erhitzen und den Nierenzapfen für jeweils 1–2 Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Dann den Nierenzapfen herausnehmen. Schalotte, Zwiebel, Knoblauchzehen, Paprika und Kartoffeln im Topf anbraten und dazu nochmals etwas Olivenöl auf das Gemüse im Topf sprühen. Das Gemüse salzen, den Nierenzapfen wieder hineinlegen und mit dem Olivenöl aufgießen, so dass Fleisch und Gemüse bedeckt sind. Lorbeerblätter, Piment, Wacholderbeeren und die frischen Kräuter in das Öl hinzugeben. Bei geringer Temperatur zugedeckt etwa 2 ½ Stunden köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Nach dem Garen die Kräuter, Lorbeerblätter und Gewürzkörner herausnehmen. Nierenzapfen und Gemüse vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und in einem Nudelsieb das überflüssige Olivenöl abfließen lassen. Das Olivenöl vom Konfieren durch ein Sieb gießen und für weitere Kochrezepte aufbewahren – es handelt sich somit eher um ein wenig durch Fleisch, Gemüse, Kräuter und Gewürze „aromatisiertes“ Olivenöl.

Vom Zerstampfen des Gemüses wie in Petras Rezept für eine Art Kartoffelstampf oder -brei habe ich Abstand genommen, ebenso wie die zusätzlich zubereiteten Frühlingszwiebeln. Ähnlich wie italienische Antipasti – z.B. Zucchini, Auberginen und Pilze –, die in viel Olivenöl gebraten und in diesem Olivenöl auch konserviert werden, bis sie kalt mit etwas Olivenöl serviert

werden, richte ich das konfierte Gemüse einfach im Ganzen neben dem Nierenzapfen an. Den Nierenzapfen der Faser nach in 2 cm große Scheiben schneiden. Er ist nach dem Konfieren butterweich und erinnert etwas an Rinderbrust, Tafelspitz oder auch an Rinderbäckchen, beim letzteren allerdings ohne Flechsen und Gelatine. Nierenzapfen und Gemüse auf einem großen Teller anrichten, nochmals salzen und pfeffern und etwas kleingeschnittenen Schnittlauch darauf verteilen.