Gebratener Nierenzapfen



Gebratenes Nierenzapfensteak mit Salat und Roggenbrötchen, mit Fleischsauce

Viele Leser wird es erstaunen, aber Nierenzapfen – obwohl Innerei – lässt sich auch sehr gut kurzbraten – wie im Rezept zum konfierten Nierenzapfen schon erwähnt. Das liegt am kräftigen Muskelfleisch. Dazu den Nierenzapfen einfach quer zum Strang in steakähnliche Scheiben schneiden. Ich habe jedoch ein längliches Stück mit etwa 300 g Gewicht, das sehr flach ist und sich nicht dazu eignet, quer in Scheiben geschnitten zu werden. Ich teile es nur einmal quer in 2–3 Portionen, die ich anbrate. Gut passen zu dem Nierenzapfen auch noch einige frische Champignons, die man in der Butter mit anbrät.

Als Beilage bieten sich zwar Bratkartoffeln oder auch ein Gemüse an, aber heute kommen auch einmal die Salatliebhaber auf ihre Kosten. Bei diesem leicht sommerlichen und warmen Wetter gibt es einen mediterranen Salat mit Tomate, Salatgurke, Schalotte, Knoblauch und Fetakäse dazu. Mit einem

leichten Senfdressing.

Der gebratene Nierenzapfen ist übrigens einem Rindersteak oder einer -lende fast ebenbürtig. Ihn wirklich als gleichwertig zu bezeichnen, wäre allerdings des Guten zuviel. Aber mit diesem Fleischstück kommt man für kleines Geld zu gutem Steakfleisch – und kann es im Sommer sogar im Ganzen, am besten über Nacht schön mariniert, auf den Grill legen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Nierenzapfen
- 3 Champignons
- Butter

- 1 Tomate
- 1/6 Salatgurke
- 1 Lauchzwiebel
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Fetakäse
- einige Zweige frische Petersilie
- etwas frischer Schnittlauch

- 2 EL Crema di Balsamico Bianco
- 1 TL Senf
- ½ Zitrone (Saft)
- etwas extra natives Olivenöl zum Sprayen

- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Chiabatta oder Baguette

Zubereitungszeit: 30 Min.

Die Lauchzwiebel, Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Die Tomate kann blanchiert werden, um die Haut und dann auch die Kerne zu entfernen. Sie kann jedoch auch gern im Ganzen verwendet werden. Die Tomate in kleine Stücke

schneiden. Das Stück Salatgurke in Scheiben schneiden und dann vierteln. Den Fetakäse in kleine Stücke schneiden. Kräuter kleinwiegen. Alles in einer Schüssel gut vermischen.

Das Salatdressing anrichten, indem man den Weißweinessig und Senf mit etwas Zitronensaft mischt und mit Salz und Pfeffer abschmeckt.

Den Nierenzapfen schon 3-4 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann unter frischem Wasser den Fleischsaft abspülen und in einem frischen Geschirrhandtuch trocken tupfen. Die Champignons in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne anbraten und die Nierenzapfensteaks auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten scharf anbraten. Dann in eine feuerfeste Auflaufform geben, den Backofen auf 180° C erhitzen und die Steaks auf mittlerer Ebene ca. 10 Minuten garen. Währenddessen die Champignons in der Pfanne anbraten und salzen und pfeffern.

Das Salatdressing über den Salat geben, gut untermischen und einige Minuten ziehen lassen. Erst dann einige Sprayer Olivenöl darüber geben und ebenfalls untermischen. Mit dem extra nativen Olivenölspray lässt sich die Menge des verwendeten Olivenöls gut abschätzen und schön über den Salat verteilen. Salzen und pfeffern.

Die Nierenzapfensteaks aus dem Backofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Dann auf einem großen Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Der beim Garen im Backofen ausgetretene Fleischsaft mit 1–2 Esslöffeln Butter aus der Pfanne mischen und über das Fleisch geben. Dann die Champignonstreifen darüber geben. Den Salat auf dem Teller neben den Steaks servieren. Bei meinem Händler hatte ich mit einem Chiabatta oder Baguette heute kein Glück mehr. Aber auch die beiden frischen Roggenbrötchen machen sich gut zu dem Essen. Und mit dem Brot kann man zum Schluss auch noch den ganzen Fleischsaft bzw. die Sauce auftunken und essen.