

# Panierter Nierenzapfen mit Zwiebel-Paprika-Käse-Gemüse



Nierenzapfen mit Gemüse

Nierenzapfen sind Muskelfleisch. Da sie aber nicht zur Skelettmuskulatur gezählt werden, sind sie ... Innereien. Denn sie sitzen hinter dem Zwerchfell und halten die Nieren an ihrer Position. Da sie Muskelfleisch sind, sind sie vielseitig verwendbar. Entweder schmort man sie oder brät sie kurz in der Pfanne an. Sie kommen vom Geschmack her fast an ein Rumpsteak heran und sind ein vollwertiger Ersatz für Steakfleisch. Beim Schlachter muss man sie vorbestellen, denn sie gehören nicht zum gewöhnlichen Sortiment. Diesmal die panierte Variante. Mit einem schnellen Gemüse mit Käse.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 halber Nierenzapfen, ca. 200 g
- 1 EL Mehl
- 1 Ei

- 1 EL Paniermehl
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$  weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Sahne
- geriebener Gouda
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$  TL Ras el Hanout
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl
- Zitrone
- Schnittlauch

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Paprika längs in ganz dünne Streifen schneiden, dann die Streifen halbieren oder dritteln. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehen klein schneiden.

Nierenzapfen auf beiden Seiten salzen und pfeffern und erst in Mehl wenden, in einem verrührten Ei und dann erst in Paniermehl.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Paprika- und Zwiebelstreifen und Knoblauch darin kross anbraten. Mit Kreuzkümmel und Ras el Hanout würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz wenig Sahne hinzugeben, um die Röststoffe vom Pfannenboden zu lösen. Reduzieren lassen. Eine große Portion geriebenen Gouda untermischen und verlaufen lassen. Warmstellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den panierten Nierenzapfen auf beiden Seiten zuerst etwa 20–30 Sekunden bei hoher Temperatur scharf anbraten, aber darauf achten, dass die Panade nicht

anbrennt. Dann auf ganz geringe Temperatur herunterdrehen und auf beiden Seiten 2–3 Minuten leicht garen.

Nierenzapfen und Gemüse auf einem Teller anrichten. Wie bei einem panierten Wiener Schnitzel passen auch hier einige Zitronenscheiben zum Nierenzapfen. Das Gemüse mit etwas Schnittlauch garnieren.