

Nierenzapfen mit Spitzpaprika



Kross gegrillt

Der Nierenzapfen, französisch Onglet genannt, ist ein Fleischteil beim Rind. Es handelt sich um einen Teil des Zwerchfells. Der restliche Teil des Zwerchfells ist das Kronfleisch.

Der Nierenzapfen gehört somit zu den Innereien, obwohl es sich um reines Muskelfleisch handelt.

Er wird daher auch gern kurz als Steak gebraten und ist sehr schmackhaft.

Daher einfach nur in der Grillpfanne gegrillt.

Dazu als Beilage Spitzpaprika, den ich in einer zweiten Grillpfanne grille.

Nierenzapfen mit Spitzpaprika



11. Januar 2021

von [Thobie](#)

Kategorie [Innereie](#)

Personen

2

Zubereitungszeit

5 Minuten

Garzeit

8 Minuten

Gesamtzeit

13 Minuten

Zutaten

- 500 g Nierenzapfen
- 6 gelbe Spitzpaprika
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Fleischgewürz
- Sonnenblumenöl

Anleitung

1. Paprika putzen, entkernen und längs vierteln.
2. Nierenzapfen in grobe Stücke zerteilen. Mit dem Fleischgewürz würzen.
3. Öl in zwei Grillpfannen erhitzen.
4. In einer Pfanne Paprikaviertel grillen. Salzen und pfeffern.
5. In der anderen Pfanne Nierenzapfenstücke auf jeder Seite

- etwa vier Minuten grillen.
6. Nierenzapfenstücke auf zwei Teller verteilen.
 7. Paprikaviertel dekorativ dazugeben und darauf verteilen.
 8. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Nierenzapfen,
Spitzpaprika

© 2026 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2021/01/11/nierenzapfen-mit-spitzpaprika/>