Nierenzapfen mit Kräuterbutter und Champignons-Gemüse



Mit selbst zubereiteter Kräuterbutter

Ein Rezept für die Zubereitung einer Innereie.

Nierenzapfen ist zwar eine Innereie, aber er besteht aus reinem Muskelfleisch. Denn er ist das Zwerchfell des Rindes, das ein Muskel ist. Es wird sehr gern als Alternative zu Filet oder Rumpsteak zum Kurzbraten als normales Steak verwendet.

Als Beilage bereite ich ein einfaches Gemüse aus frischen Champignons zu. Nur gesalzen und gepfeffert.

Zu den Nierenzapfen-Steaks gibt es Kräuterbutter. Dieses Mal aber frisch selbst zubereitet. Man schmeckt den Unterschied

deutlich zu einem fertigen Produkt vom Discounter.

Aber was braucht man denn mehr zu frischer Kräuterbutter als Butter, Knoblauch, einige frische Kräuter wie Petersilie und Rosmarin und noch Salz und Pfeffer?

Nierenzapfen mit Kräuterbutter und Champignons-Gemüse



15. Februar 2021
von Thobie
Kategorie Innereie
Personen
2
Zubereitungszeit
15 Minuten
Garzeit
10 Minuten
Gesamtzeit
25 Minuten



Zutaten

- 600 g Nierenzapfen
- 400 g weiße Champignons
- Fleischgewürz
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Kräuterbutter:

- eine Portion Butter
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- etwas Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Butter aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.
2. Blättchen des Rosmarin abzupfen. Kräuter kleinwiegen.
3. Knoblauchzehe schälen und sehr kleinschneiden.
4. Kräuter und Knoblauch zu der Butter geben, salzen und pfeffern.
5. Butter mit allen Zutaten mit der Gabel vermischen und einen Würfel bilden.
6. Wieder in den Kühlschrank zum Erkalten geben.
7. Nierenzapfen zu kleinen Steaks zerteilen. Auf beiden Seiten mit Fleischgewürz würzen.
8. Champignons in feine Scheiben schneiden.
9. Öl in zwei Pfanne erhitzen. In einer Pfanne Steaks auf jeder Seite etwa 5 Minuten kross braten.
10. Währenddessen in der zweiten Pfanne die Champignons einige Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.
11. Steaks auf zwei Teller verteilen. Gemüse dazugeben.
12. Auf jedes Steak eine Scheibe Kräuterbutter geben.
13. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Butter,
Champignon,
frisch,
Koblauch,
Kräuterbutter,
Nierenzapfen,
Petersilie,
Rosmarin

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/02/15/nierenzapfen-mit-kraeuterbutter-und-champignons-gemuese/