Niere-Paprika-Reis-Ragout

Hier habe ich ein Gericht zusammengestellt, für das ich eine Schweineniere verwende.

Dazu grünen Paprika.

Dann noch Reis.

Ich würze mit Thymian und Salz.

Darüber kommt sehr viel frisch geriebener Parmesan.

Niere sollte man immer einige Minuten so garen, dass sie zwar durchgegart, aber innen noch etwas rosé ist. Gart man sie zulange, wird sie trocken und schmeckt nicht mehr.

Bei dieser Zubereitung gelingen die Nieren hervorragend und sie schmecken wirklich sehr gut.

Und der Thymian passt sehr gut zu den Nieren.

Beim Flambieren

Ich weiß nicht, warum ich sehr oft Cognac zu Nieren verwende,

diese flambiere und mit dem Cognac ein kleines Sößchen bilde. Aber ich finde, Cognac passt eben sehr gut zu Niere.

[amd-zlrecipe-recipe:259]

Ragout aus Hackfleisch und Riesenmehlwürmern mit Cognac-Curry-Sahne-Sauce und Pasta

Leckeres Ragout

Eigentlich ein Pasta-Gericht, das man aufgrund der verwendeten Riesenmehlwürmern aber auch zu den Insekten-Gerichten zählen kann. Wobei eine Menge von 50 g Riesenmehlwürmern zu 250 g Hackfleisch eigentlich nur eine kleine, weitere Zutat ist.

Ich würze die Sauce mit einer Peperoni für Schärfe. Und für etwas Säure gebe ich etwas Zitronensaft hinzu.

Die Sauce bilde ich, indem ich die angebratenen Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni und Hackfleisch und Riesenmehlwürmer mit Cognac ablösche und flambiere. Dann gebe ich Gemüsefond hinzu. Schließlich noch Schmand. Ersatzweise kann man auch Sahne verwenden. Hauptgewürz-Zutat ist natürlich der Thai-Curry.

Das Ragout ist sehr würzig, aber die neutralisierende Pasta schafft da einen abmildernden Gegensatz dazu.

Beim Flambieren

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 50 g Zophobas morio (Riesenmehlwürmer)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Peperoni
- Cognac
- 150 ml Gemüsefond
- 100 ml Schmand
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 2 EL Thai-Curry
- Salz
- Olivenöl
- 250 g Pasta

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Riesenmehlwürmer in der Verpackung für eine halbe Stunde in den Gefrierschrank geben und abtöten.

Riesenmehlwürmer herausnehmen, vom Liefersubstrat befreien und eventuell in einer Schüssel mit warmem Wasser reinigen. Auf ein Schneidebrett geben und grob zerkleinern.

Zwiebeln und Knolauchzehen schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni darin glasig dünsten. Hackfleisch und Riesenmehlwürmer dazugeben und kräftig anbraten. Mit einem grossen Schuss Cognac ablöschen und flambieren.

Fond hinzugeben. Schmand dazugeben. Zitronensaft hinzugeben. Thai-Curry ebenfalls dazugeben. Mit Salz kräftig würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta mach Anleitung zubereiten.

Sauce des Ragouts abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und Ragout mit viel Sauce großzügig darüber verteilen. Alternativ mit kleingewiegter Petersilie oder etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.