

Ragout aus der Kalbsniere

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 10.6.2023



Zutaten (für 2 Personen):

450 - 500 g	Kalbsnierenbraten
3 EL	Sonnenblumen- oder Distelöl
100 ml	Creme Fraiche
1 EL	Mehl
1 gehäufter TL	gemahlener Koriander
1 Prise	Gemahlener Kurkuma
1 cl	Cognac / Branntwein
50 ml	Wasser
	Pfeffer, Salz, Chilipulver, getrocknete Petersilie



Das Ragout von der Kalbsniere ist eine ganz besondere Delikatesse. Nicht immer hat man die Gelegenheit, die Kalbsniere schlachtfrisch vom Metzger zu erhalten. Doch auch die tiefgekühlte Ware aus dem Supermarkt hat gute Qualität. Die Kalbsniere hat eine etwas ungewöhnliche Struktur. Man kann sie nicht einfach in der Pfanne oder im Bräter garen, denn sie besteht außen aus rosafarbenem, zarten Fleischknollen, die sich um einen ziemlich zähen und festen Kern aus Fett und Bildewebe gruppieren (Fotos links). Beide Komponenten sind für die Zubereitung des Ragouts wertvoll. Die Kalbsniere ist ein schönes Beispiel dafür, wie man die verschiedenen Komponenten aus einem Tierprodukt optimal nutzt und daraus eine völlig neue Delikatesse schafft. Wir zeigen, wie man die Niere verarbeitet, wie man Reste von Blut und Sekret entfernt, wie man das Nierenfleisch schonend gart und lecker zubereitet, würzig und mit einem Hauch Ostasien. Es ist gar nicht einmal ein langwieriger Prozess. Viel Vergnügen!

Hans Martin & Manuela

1. Kalbsniere zerlegen

Kalbsniere in kaltem Wasser abspülen. Mit einem scharfen Messer werden die knollenartigen zarten rosa Fleischteile vom inneren, etwas knorrigen weißen Gerüst aus Fett und Bindegewebe abgetrennt.

2. Nierenstückchen anbraten

Die Fleischknollen werden in ca 2 cm dicke Scheiben zerschnitten. Nicht würzen oder salzen! In einer Edelstahlpfanne werden 3 EL Speiseöl sehr stark erhitzt. Die Fleischstücke werden hierin ca. 2 Minuten von allen Seiten bei großer Hitze scharf angebraten und dann sofort zum Abtropfen und abkühlen auf ein Sieb gegeben. Nicht mehr als nötig anbraten, die Niere wird sonst zäh! Das Nierenfleisch sollen innen noch etwas rosig bleiben. Das erkaltete Bratfett mit dem ausgetretenen Blut und dem Fleischsaft werden entsorgt.



So wird die Kalbsniere in mundgerechte Fleischstücke und das stark fetthaltige, mit Blutgefäßen durchzogene Innengerüst aus Bindegewebe zerlegt.

Bei vorsichtigem Anbraten des Innenteils entsteht aus dem zähen Bindegewebe wertvolles, aromatisches Fett, das als Soßengrundlage dient.



Die leicht gebräunten, aber noch nicht durchgegartenen Nierenstückchen werden nach dem Anbraten von dem hochoverhitzten Bratfett und von ausgetretener Flüssigkeit abgeseigt.



In der fertigen Sauce soll die Niere noch ein paar Minuten mitziehen dürfen. Erst kurz vor dem Servieren salzen!

Kartoffelpüree vom Vortag eignet sich hervorragend für Kartoffelplätzchen. Die Plätzchen waren für 40 Minuten bei 180 °C im Backofen.



Hier haben wir das Ragout mit Kartoffelplätzchen und gedünsteten Zwiebelringen angerichtet.

3. Fetthaltiges Bindegewebe auslassen

Nunmehr wird das weiße Bindegewebe bei mittlerer Hitze in der Pfanne ausgelassen. Nach 10 bis 15 Minuten bilden sich in der Pfanne eine klare Fettpfütze, vielleicht einige Esslöffel groß. Daraus bereiten wir nun die Soße des Ragouts zu. Die unlöslichen Reste an Bindegewebe werden daraus entfernt.

4. Zubereitung des Nierenragouts

In das geschmolzene Fett wird nun mit dem Schneebesen ein Esslöffel Mehl eingerührt und ganz leicht gebräunt. Mit Cognac ablöschen und etwas Wasser in kleinen Partionen zugeben. Dann folgen der Kurkuma, der Koriander, das Chilipulver und die getrocknete Petersilie. Sämig rühren und aufkochen lassen. Creme Fraiche nun zu einer glatten Soße unterrühren und wieder ganz kurz zum Sieden bringen. Nunmehr werden die Nierenstückchen hinzugegeben. Das Ganze noch fünf Minuten ziehen lassen und leicht salzen. Fertig! Wir empfehlen zur Kalbsniere als Beilage geschmorte Zwiebelscheiben mit Kartoffelplätzchen oder italienische Nudeln (z.B. Penne).