Kalbsnieren an Rotweinsauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

2	Nieren vom Schweizer Kalb (à ca. 300 g)
4	Zwiebeln
3 Zweige	Zitronenthymian
1 EL	Bratbutter
2 dl	Rotwein
2 dl	Kalbsfond
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
40 g	kalte Butter, in kleinen Stückchen
2 EL	Balsamico-Essig

Nährwerte

1 Portion (ohne Fenchel und Kartoffelstock) enthält ca.:

344	kcal
24 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

In deiner Metzgerei kann man dir die Kalbsnieren pfannenfertig präparieren.

Zubereitung

1. Kalbsnieren in ihre Kammern zerteilen und Nierenfett und Häutchen entfernen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Thymian von den Stielen zupfen.

2. Eine schwere Pfanne mit der Bratbutter bei mittlerer Stufe erhitzen. Kalbsnieren dazugeben und während 3–4 Minuten von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und warmhalten.

3. Zwiebeln in das Bratfett geben und unter Wenden während 5–6 Minuten goldgelb braten. Mit Rotwein ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Kalbsfond auffüllen. Das Ganze 2–3 Minuten leicht einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Pfanne vom Herd nehmen, die kalte Butter mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren und mit Balsamico-Essig verfeinern. Die Nieren zurück in die Sauce geben und kurz erhitzen – jedoch ohne, dass sie nochmals kocht. Thymian dazugeben und die Nieren auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen in Butter gedünsteter Fenchel und Kartoffelstock.