Rezept

Kalbsnierenbraten

Ein Rezept von Kalbsnierenbraten, am 12.10.2024

Zutaten

1	Möhre
1	große Gemüsezwiebel
1,3 kg	Kalbsnierenbraten (unbedingt beim Metzger vorbestellen!)
2 EL	Pflanzenöl
800 ml	Braten- oder Kalbsfond (aus dem Glas, ersatzweise Wasser oder Fleischbrühe)
1 TL	Speisestärke
1 Stück	Knollensellerie (ca. 150 g)
400 g	Kalbsknochen (vom Metzger klein hacken lassen)
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Sauerbratengewürz
1 Stängel	Estragon
	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 160° C vorheizen. Möhre, Sellerie und die Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Knochen waschen und gut trocken tupfen. Den Braten auch noch längs mit Küchengarn binden, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Darin den Kalbsnierenbraten 1 Min. anbraten, dann unter Wenden auch die anderen Seiten in 2-3 Min. anbraten. Das Fleisch aus dem Topf heben. Knochen hineingeben und 3 Min. bei mittlerer Hitze anrösten. Zwiebel und Gemüse dazugeben und alles weitere 3 Min. rösten. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren 3 Min. braten. Mit 100 ml Fond ablöschen, 1 Min. einkochen lassen. Den übrigen Fond dazugießen und aufkochen lassen, das Sauerbratengewürz einstreuen. Fleisch einlegen und abdeckt im Ofen (Mitte, Umluft 140°) 45 Min. garen. Dann den Braten wenden und noch 1 Std. 45 Min. garen, dabei nach 1 Std. immer wieder mal wenden. Zum Schluss den Deckel abnehmen und den Braten 15 Min. offen weitergaren, sodass die Oberseite noch etwas Farbe bekommt.

3. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, Fleisch herausheben. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Sauce aufkochen, Estragon abbrausen und in die Sauce legen, bei mittlerer Hitze 5 Min. einkochen lassen. Stärke mit 2-3 EL kaltem Wasser verrühren, unter die Sauce rühren, in 5 Min. sämig einkochen lassen. Mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

4. Den Kalbsnierenbraten vom Küchengarn befreien, in fingerdicke Scheiben schneiden und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Am besten mit Semmelknödeln, Kartoffelbrei, Spatzn oder Schupfnudeln servieren. Auch fein dazu: gebratene Champignons oder Pfifferlinge und Kopfsalat.