

Kalbssteaks mit knusprig gebratenen Nieren

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, frühlingshaft, edel - stimmig, ein wahrer Hochgenuss

Zutaten

- Für die Steaks und die Nieren:
- 4 Kalbssteaks à 160 g, pfannenfertig
- 1 frische Kalbsniere mit dünnem Fett Rand
- 2 El Semmelbrösel mit 1 El Mehl gemischt
- 1 - 2 Tl Pommery - Senf
- 1 El Butterschmalz, etwas Mehl
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Für die Choron Sauce:
- 3 Eigelbe
- 150 g geklärte Butter,
- 4 EL Wasser
- 4 EL Estragon Essig
- ½ Messerspitze Chilipulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 El frischer Estragon und Kerbel, gehackt
- 30 g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Für die Nizzaer Erbsen:
- 600 g besonders kleine T.K. Erbsen
- 50 g gekochter Schinken in Würfeln
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 2 reife Tomaten in Würfeln
- ½ Becher Crème fraîche
- 50 g Butterschmalz
- 3 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Nizzaer Erbsen:

Schritt2

Die Schalotten mit den Schinkenwürfeln in Butter glasig angehen lassen und die T.K. Erbsen dazu geben. Salzen, pfeffern und etwas gerieben Muskatnuss, ev. eine Prise Zucker dazu geben. Bei geschlossenem Deckel 3 - 4 min. leise dämpfen lassen und Crème fraiche dazu geben.

Schritt3

Tomate Concassée und Petersilie unterheben, kurz halten.

Schritt4

Die Choron Sauce:

Schritt5

Die Reduktion mit den Eigelben auf einem heißen Wasserbad "cremig aufschlagen". Die Eigelbe gut "ausgaren", damit sie Ihre optimale Bindefähigkeit entwickeln können.

Schritt6

Ständig mit den Schneebesens rühren, aufschlagen, sonst wird das Eigelb "flockig".

Schritt7

Anfangs die abgesetzte, geklärte Butter tropfenweise dazu geben. Später in einem feinen Strahl, voluminös aufschlagen.

Schritt8

(Immer etwas kaltes Wasser zur Hand haben, damit, wenn die Choron glänzt, besteht die Gefahr des Gerinnens)

Schritt9

Mit gehacktem Estragon, Kerbel und dem Tomatenmark verfeinern, mit Salz und Pfeffer würzen, nachschmecken.

Schritt10

Die Steaks:

Schritt11

Die Steaks salzen und pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. In heißem Olivenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Backröhre bei 85 °C 10 min. ausruhen lassen.

Schritt12

Die Kalbsnieren parieren, nur einen kleinen Fett Rand stehen lassen. Die inneren Sehnen mit einem spitzen, scharfen Messer herausschneiden, die Niere möglichst ganz lassen.

Schritt13

In 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und dünn mit Senf einstreichen. In den Mehlbröseln wenden, etwas andrücken.

Schritt14

In Butterschmalz von beiden Seiten knusprig heraus braten und auf Küchentrepp warm halten.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Die Nieren auf den Steaks anrichten, dazu das Erbsengemüse, die choron Sauce à part reichen. Dazu schmecken gebutterte junge Kartoffeln oder auch Gebackene.

Rezeptart: Kalbfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalbssteaks-mit-knusprig-gebratenen-nieren/>