

Kalbsnierenbraten

Zutaten:

1kg	Kalbsnierenbraten
1	Knoblauchzehe
1	mittelgroße Zwiebel
5 EL	Öl
1	große Möhre
2	Stangen Lauch
0,5 l	Fleischbrühe
200 g	Crème Fraiche
	Salt, Pfeffer



Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Bräter mit der geschälten, halbierten Knoblauchzehe gründlich ausreiben. Die Zwiebeln schälen und achteln. Möhre schälen, waschen und in nicht zu dünne Stifte schneiden. Auch den Lauch waschen, putzen sowie in nicht zu kleine Stücke schneiden. Den Kalbsnierenbraten kalt waschen, abtrocknen und rundherum mit dem Salz und Pfeffer einreiben.

Das Öl im Bräter auf dem Herd erhitzen und den Braten von allen Seiten darin bei starker Hitze ca. 10 min. kräftig anbraten. Die Zwiebelachteln, die Möhrenstifte und die Lauchstücke um den Braten legen und diesen auf der zweiten Schiene von unten im Backofen in ca. 1 ½ Stunden garen. Dazu die Fleischbrühe erhitzen und sobald das Gemüse im Bräter zu bräunen beginnt, etwas von der heißen Fleischbrühe auf das Gemüse gießen. Den Bratenansatz mit der Fleischbrühe lösen und den Braten während der gesamten Garzeit immer wieder mit dem heißen Bratenfond beschöpfen. (Er wird dadurch saftiger!)

Den garen Braten locker mit Alufolie umhüllen und im abgeschalteten Backofen ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft im inneren des Bratens gleichmäßig verteilen kann. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu den Bratenansatz mit ein wenig heißem Wasser im Bräter loskochen und durch ein Sieb geben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Crème fraiche unterrühren. Den Braten tranchieren, mit ein wenig Sauce beträufeln und den Rest der Sauce gesondert servieren. Zum Kalbsnierenbraten passen z.B. Semmelknödel und Rosenkohl.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!
Ihre Agrargenossenschaft Niederseidewitz e.G.