



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Geschnitzelte Kalbsnieren mit Senfsoße

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 175 kcal

Zutaten

500 g Kalbsnieren vom Metzger Deines Vertrauens aus Weidehaltung in mundgerechte Stücke wie ein Geschnetzeltes geschnitten und kalt abgewaschen und abgetropft

100 g Karotten - geschält und in feine Streifen (Julienne) geschnitten

100 g Knollensellerie – geschält und in feine Streifen geschnitten

100 g Lauch - halbiert, gewaschen und in feine Streifen geschnitten

75 g Zwiebel - geschält und in feine Würfel (Brunoise) geschnitten

3 Esslöffel grober Senf, z. B. Pommery Senf

400 ml braune Knochenbrühe oder andere Brühe

75 ml Crème fraîche

25 g frische gehackte Kräuter, wie Petersilie oder Schnittlauch

2 Esslöffel Stärke

2 Esslöffel Bratbutter aus Weidehaltung oder Olivenöl

15 g frische Weidebutter

50 ml Madeira, Marsalla oder trockener Rot- oder Weißwein

Gewürze: Salz, Pfeffer, Chili, Ingwer

Zubereitung

1. Eine schwere Bratpfanne auf fast voller Hitze ca. 3 – 5 Minuten aufheizen lassen.
2. Die geschnetzelten Kalbsnieren leicht salzen und etwas Fett in die Pfanne geben. Die Nieren kurz und schnell rundherum scharf anbraten und auf einen Teller herausnehmen.
3. Karotten und Sellerie mit etwas Bratbutter und Salz in die Pfanne geben und kurz andünsten.

4. Wenn es anfängt Farbe zu nehmen, den Lauch kurz mitdünsten und wenn es weich ist, alles auf einen Teller herausnehmen.
5. Die frische Butter in die Pfanne geben und die Zwiebelwürfel mit etwas Salz andünsten, bis sie etwas Farbe nimmt, den Senf in die Pfanne geben, kurz umrühren, mit ca. 30 – 50 ml Wein ablöschen, verkochen und mit der Knochenbrühe auffüllen.
6. Nach Geschmack für ca. 3 - 5 Minuten einreduzieren, leicht mit kalt angerührter Stärke abbinden und Crème fraîche oder etwas Sahne begeben und fertig abschmecken.
7. Die Gemüsestreifen begeben und einmal aufwallen lassen.
8. Die angebratene Kalbsnieren begeben und kurz, ca. 1-2 Minuten, in der heißen Soße ziehen lassen.
9. Zuletzt die frischen gehackten Kräuter unterheben und auf vorgewärmte Teller servieren.

Wie schmecken Dir Innereien? Gibt es etwas, was Du hier gerne als Rezept lesen würdest? Hinterlass' mir gerne einen Kommentar!

VERGESSENE SUPERFOODS - INNEREIEN -

Innereien sind nährstoffreicher
als Muskelfleisch

Leber ist die Multivitamin-
Tablette der Natur



100 g Leber deckt Deinen
Wochenbedarf an Vitamin
A und Vitamin B12

Innereien enthalten außerdem:
Cholin, Eisen, Zink, Kupfer,
Selen, Coenzym Q10 (Herz) ...



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Klicke hier und folge uns für noch mehr Gesundheitstipps auf
Instagram!

Viel Spaß beim Nachkochen!

Dein Felix