

Flambierte Schweineniere in Rumsauce mit Basmatireis

Lieben Sie Innereien? Oder wagen sie sich zumindest ab und zu mal an die eine oder andere Innereie? Eine Scheibe Leber, ein Stück Herz oder sogar Pansen?



Mit viel Rumsauce

Dann sollten Sie dieses Rezept zur Schweineniere nicht verpassen. Das Besondere an dem Rezept ist das Flambieren der Nieren beim Anbraten in Butter mit 40%igem Rum, womit man eine Rumsauce bildet.

Diese wird auch benötigt, da es als Beilage leckeren Basmatireis gibt. Dieser braucht eben ein Sößchen.

Bei Nieren muss man darauf achten, dass man den Gargrad wirklich à point trifft. Sie soll schließlich innen nicht mehr blutig, also noch roh sein. Aber Nieren haben leider die Eigenart – sobald man sie im Gegensatz dazu ein klein wenig zu

lange gart –, dass sie fest und hart werden und man kaut auf einer zähen Niere herum.

Also sollte man Nieren je nach Dicke auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten braten. Ein gutes Zeichen ist, wenn nach dem zweiten Bratdurchgang auf der zweiten Seite der Nieren an der Oberseite roter Innereisensaft austritt. Dann kann man davon ausgehen, dass die Nieren innen noch medium und somit weich und zart sind.

Wie erwähnt, gibt es als Beilage dazu Basmatireis. Auf den man großzügig die Rumsauce verteilt. Guten Appetit.



Innen noch rosé und saftig
Für 2 Personen:

- 2 Schweinenieren
- 40%iger Rum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Min. | Garzeit 11 Min.

Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Nieren auf jeweils beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten.



Das Flambieren der Schweineniere

Nieren auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Nach dem ersten Wenden mit einem großen Schluck Rum ablöschen und Nieren flambieren. Achten Sie bitte auf eventuell hochsteigende Flammen und eventuelle Brandgefahr!

Rumsauce abschmecken.

Jeweils eine Niere auf einen Teller geben. Reis dazu

verteilen. Reis großzügig mit der Sauce begießen.

Servieren. Guten Appetit!

Gefülltes, flambiertes Rumpsteak mit Kartoffelspalten



Beim Flambieren mit dem Rum

Ein Rezept zu Steaks.

Dieses Mal aber variiert, indem ich die Steaks längs

aufschneide und mit Feta fülle.

Und zudem kurz vor dem Anrichten noch mit Rum flambiere.

Dazu als Beilage frittierte Kartoffelspalten.

Flambierte Schweinenieren im Speckmantel mit Kartoffel-Macédoine

Diese Schweinenieren gelingen wirklich sehr gut.

Ich würze sie kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Wickle sie in Speckscheiben. Brate sie in Butter an. Und flambiere sie in Cognac, mit dem ich auch ein kleines Sößchen bilde.

Macédoine sind übrigens in kleine Würfel geschnittenes Gemüse oder Kartoffeln, Schnittlänge etwa 8–10 mm.

[amd-zlrecipe-recipe:160]

Flambierte Nieren mit Bulgur



So muss Niere ...

Die erste Zubereitungsvariante der letzte Woche gekauften Nieren. Da ich für den Rührkuchen Whiskey gekauft hatte, bot es sich an, die Nieren zu flambieren und ein leckeres Sößchen zuzubereiten. Dazu verwende ich noch Gemüfefond für mehr Flüssigkeit. Und für Süße – passend zum Whiskeygeschmack – kommt ein wenig Preiselbeermarmelade.

Wichtig ist, die Niere nicht zu lange zu braten, sonst wird sie zäh und hart. Sie muss à point gegart sein, so dass sie innen noch leicht rosé ist.

Das Reduzieren der Sauce ergibt eine sehr schmackhafte, dunkle Sauce, die süß-würzig schmeckt.

Dazu bereite ich Bulgur zu, dem ich etwas angebratene Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel untermische. Wobei das Gemüse doch etwas Augenwischerei ist und nur kleine Farbtupfer liefert.

Und ja, ein Feiertagsessen ist das schon, ich bereite selten Niere zu. Und dann auch noch flambiert.

Und wer es lesen möchte, ich schreibe dies hier gern nochmals nieder: Für ein gutes Innereien-Gericht lasse ich auch gern ein schönes Steak stehen. ☐

Zutaten:

- 2 Schweinenieren (300 g)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 cl Whiskey
- 1 TL Preiselbeermarmelade
- Gemüsefond
- 1 Tasse Bulgur
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gewürzöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Schalotte und 2 Knoblauchzehen für die Nieren, Lauchzwiebeln und 1 Knoblauchzehe für den Bulgur verwenden.

Nieren vom Fett befreien, aber ohne sie zu sehr aufzuscheiden.

Bulgur in einen kleinen Topf geben, 2 Tassen Wasser dazugeben, salzen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten und Bulgur zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten, das Gemüse soll noch knackig sein. In eine Schale geben und warmstellen.

Nieren jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Nochmals

Öl in der Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, damit es nicht zu stark anbrät. Nieren in die Pfanne geben und bei hoher Temperatur je nach Dicke der Nieren jeweils auf beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten.

Whiskey dazugeben und flambieren. Preiselbeermarmelade dazugeben, ebenso einen halben Schöpflöffel Fond. Verrühren, aufkochen lassen und Nieren noch weitere 1–2 Minuten garen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Zitronensaft in die Sauce geben und diese sehr stark reduzieren. Mit Salz würzen und abschmecken.



Kein Foto fürs Jubiläumsalbum, aber sehr lecker

Gemüse unter den Bulgur mischen und Bulgur zu den Nieren geben. Großzügig Sauce darüber verteilen und alles servieren.