



Lammnieren mit Senfjus mit gebratenem Reis

Innereien sind nicht jedermans Sache und schon gar nicht, wenn sie vom Lamm stammen. Eine kurzgebratene Lammniere ist aber geschmackvoll und von feiner Konsistenz und durchaus eine Delikatesse. Der berühmte Harngeschmack ist wohl eher Mythos, wer dem nicht traut, legt die halbierten Nieren vorab für eine Stunde in Wasser ein.

Die Lammnieren sollten nur kurz und heiss angebraten werden, damit sie aussen Röstspuren zeigen, im Innern aber noch fast roh und weich sind. Sie werden nach dem Anbraten in der vorbereiteten Sauce kurz nachgegart.

Am Besten werden die Beilage, ein gebratener Reis mit Champignons, und die Sauce zuerst zubereitet. Erst dann werden die Nieren angebraten und danach 2-3 Minuten in der Sauce geschmort.

Zutaten (1 Portion)

2	Lammnieren, zusammen ca. 150g
4	Wacholderbeeren
1	kleine Knoblauchzehe
1/2Tl	Dijon-Senf
4cl	Weisswein
2cl	Cognac
1	Spritzer Zitronensaft
1Tl	Sauerrahm
1	Prise Zucker
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter
80g	Langkornreis
3	grosse Champignons ca. 70g

1 kleine Zwiebel, ca. 20g
Salz und wenig Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Reis in Salzwasser kochen. Champignons halbieren und zu Scheiben schneiden.
Zwiebel fein hacken.

Reis in ein Sieb abgiessen. Pfanne kurz auswaschen und wieder auf den Herd stellen.
Bratbutter zugeben, Champignons und Zwiebel zugeben und rösten bis die
Champignons stellenweise braune Röstspuren zeigen. Reis zugeben, vermischen und
bis zum Anrichten warmhalten.

Lammnieren längs halbieren. Mit einem scharfen Messer allfällige Aderreste
herausschneiden. Das Fett in der Mitte der Nieren herausschneiden und fein hacken.
Die feine, aber zähe Haut von den Nieren abziehen. Nieren mit Salz und Pfeffer leicht
würzen.

Wacholderbeeren hacken und mit dem flachen Messer zerdrücken. Knoblauch fein
hacken. Beides in Bratbutter ca. 2 Minuten andünsten.

Weisswein, Cognac und Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben. Senf zugeben und
mit einer Gabel gut verquirlen. In die Bratpfanne giessen, etwa 5 Minuten köcheln
lassen, Sauerrahm unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauce
abgiessen und die Pfanne mit Küchenpapier trockenen.

Bratbutter zugeben und bis zum Rauchpunkt erhitzen. Nieren zugeben und auf jeder
Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Pfanne vom Herd ziehen, die Sauce dazugiessen
und 3-4 Minuten köcheln lassen.

Nieren anrichten und mit dem Jus übergiessen.







Zutaten Jus verquirt



