Rindernieren an Rotweinsauce mit Fregola sarda und geschmorter Zwiebel

Die Niere vom Rind wird oft wegen ihres angeblichen Harngeschmacks verschmäht. Sie schmeckt zwar kräftiger als die Kalbsniere, aber ebenso ohne den berüchtigten, unangenehmen Geruch. Durch das Einlegen in Milchwasser wird sie auch etwas milder. Wie auch die Leber darf sie nur kurz gebraten werden, damit ihre zarte Konsistenz erhalten bleibt. Mit einer kräftigen Rotweinsauce angerichtet schmeckt sie auf jeden Fall ausgezeichnet.

Fregola sarda ist eine ganz kleine Pasta aus Sardinien. Für einen kräftigeren Geschmack werden sie gleich nach der Herstellung leicht angeröstet. Sie wird wie ein Risotto zubereitet, und wie beim Risotto sind Steinpilze eine bereichernde Zutat. Im Ofen geschmorte Zwiebeln sind vielleicht die passendste Ergänzung zu diesem rustikal-würzigen Gericht.

Zutaten (pro Portion)

```
200g   Rinderniere am Stück
       Pfeffer aus der Mühle
       grobes Meersalz
       Bratbutter

Rotweinsauce:
1dl    kräftiger Rotwein
5cl    roter Portwein
5cl    Hühnerbouillon
1      Zweig frischer Rosmarin
1-2    Zweige frischer Thymian
20g    Zwiebel
15g    kalte Butter
       Salz, Pfeffer, Zucker
       Olivenöl
```

```
Fregola sarda:
60g    Fregola Sarda
1El    Olivenöl
1      kleine Knoblauchzehe
4g     getrocknete Steinpilze
5cl    Einweichwasser
2dl    Gemüsebouillon

Schmorzwiebeln:
1      Zwiebel, ca. 60g
5cl    Gemüsebouillon
1      Lorbeerblatt
2      Prisen Salz
```

Zubereitung

Rinderniere für 1 Stunde in Milchwasser einlegen.

Steinpilze in kleine Stücke zerbrechen und in wenig lauwarmen Wasser 1 Stunde einweichen.

Ofenzwiebel:
Gemüsebouillon mit dem Lorbeerblatt aufkochen. Ofen auf 160° vorheizen.

Zwiebel schälen und quer zur Schale halbieren. Wurzel- und Stengelansatz flach wegschneiden. Zwiebelhälften eine Gratinform stellen. Schnittflächen leicht salzen. Bouillon dazugiessen. Mit Alufolie abdecken, in den Ofen schieben und 45 Minuten schmoren.

Rotweinsauce:
Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen abfieseln. Zwiebel fein hacken.

Zwiebel, Rosmarin und Thymian in wenig Olivenöl andünsten. Rotwein, Portwein und Bouillon dazugiessen und langsam auf einen Drittel einkochen lassen. Sauce absieben und in das Pfännchen zurückgeben. Sauce bis zum Anrichten warmhalten. Kurz vor dem Anrichten kalte Butter in kleinen Stücken mit einem Schwingbesen in die Sauce einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sauce darf dabei nicht mehr köcheln.

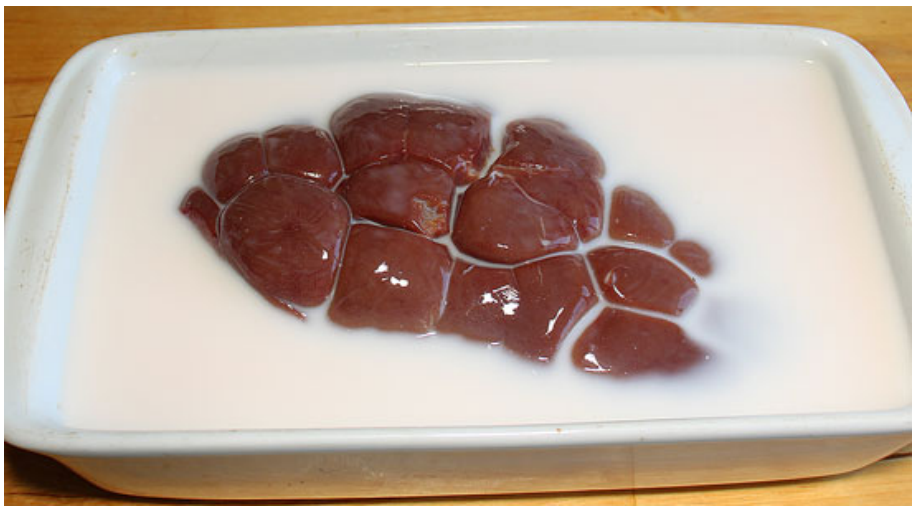
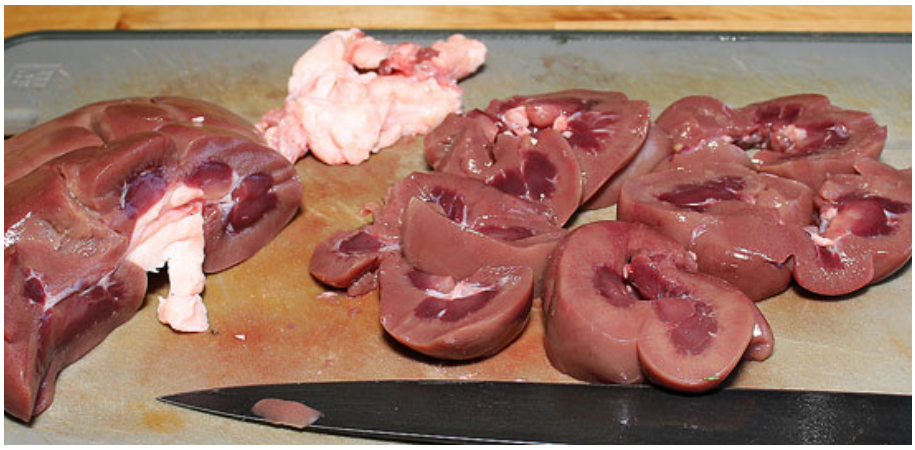
Fregola Sarda:
Gemüsebouillon aufkochen.

Steinpilze leicht ausdrücken, Knoblauchzehe fein hacken. Beides zusammen in Olivenöl leicht andünsten, Fregola zugeben und kurz mitdünsten. Einweichwasser von den Steinpilzen zugiessen, kurz köcheln lassen. Bouillon portionenweise zugeben und jedes Mal einkochen lassen, dabei häufig umrühren. Es dauert ca. 30 Minuten bis die Fragole gar sind. Sie sollten noch ganz leicht knackig sein.

Niere:
Rinderniere aus dem Milchwasser nehmen und abspülen und mit Küchenpapier

trocknen. Niere zu 1cm dicken Scheiben schneiden, Fett und Adernstücke herausschneiden.

Niere auf jeder Seite 2 Minuten braten, nach dem Wenden mit Pfeffer und Meersalz würzen.

Rotweinsauce auf einem heissen Teller zu einem Spiegel anrichten und die Rinderniere darauf legen. Fregola sarda und geschmorte Zwiebel dazu anrichten.

Fregola sarda