



Onglet, Nierenzapfen

Der Nierenzapfen wird aus dem Bauchfleisch des Rindes geschnitten. Es ist der Stützmuskel des Zwerchfells. Er ist nur etwa 2,5cm dick und sehr grobfaserig, gut marmoriert und von intensivem Geschmack. Obwohl er aus Muskelfleisch besteht, wird er zu den Innereien gezählt. Nebst den Bezeichnungen Onglet und Nierenzapfen wird er auch als Hanging Tender (USA), in Österreich und Süddeutschland als Herzzapfen, Kronfleisch oder Saumfleisch bezeichnet. Hierzulande wird das rare Stück auch Krähe genannt.

Der Nierenzapfen wird am Besten ganz ohne Gewürze kurz und scharf angebraten und danach im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von ca. 60° nachgegart. Erst beim Anrichten wird es mit grobem Meersalz, Pfeffer und ein paar Tropfen dunklem Balsamico, oder besser, mit Glassa (eingedickter Traubenmost) gewürzt.

Das Onglet muss unbedingt quer zur Faser und nicht zu dick tranchiert werden, damit die Fasern nicht spürbar sind. Es ist ein spezielles Stück, ungemein saftig und von fester Konsistenz und zart zugleich.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Nierenzapfen, ca. 600g
- grobess Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1El Glassa (eingedickter Traubenmost)
- Bratbutter

Zubereitung

Nierenzapfen 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Mit einem scharfen Messer die zähe Sehne, die das Fleisch längs durchläuft

herausschneiden. Dazu den Nierenzapfen entlang der Sehne durchschneiden. Danach die Sehne mit dem flach gehaltenen Messer vom Fleisch ablösen. Das Fleisch von von Sehnenresten befreien und und etwas nachparieren.

Tipp: Sehne und Parüren nicht wegwerfen, sondern kurz anbraten und in leicht gesalzenem Wasser auskochen. Das gibt eine Grundlage für feine Fleischsaucen.

Ofen auf 80° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen und den Nierenzapfen allseitig kurz und scharf anbraten (ca. 30 Sekunden pro Seite). Bratpfanne vom Herd ziehen, sobald das Fleisch nicht mehr brutzelt in den Ofen schieben und 25 Minuten nachziehen lassen.

Onglet quer zur Faser zu ca. 1cm dicken Tranchen aufschneiden un sogleich auf heißen Tellern anrichten. Mit etwas Schmorsaft beträufeln. Am mit grobem Meersalz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Glassa würzen.





In der Mitte die Sehne, die herausgeschnitten werden muss



Mit einem Längsschnitt die Sehne freilegen



Sehne mit dem flach gehaltenen Messer wegschneiden



Onglet im Ofen gegart, mit köstlichem Fleischsaft

