

# Kalb-Nieren in Estragon-Senf-Soße mit Safran-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für die Kalbsnieren:**

600 g Kalbsnieren	700 ml Milch	Rapsöl, Meersalz
bunter Pfeffer		

**Für die Estragon-Senf-Sauce:**

100 g braune Champignons	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
30 g geröstetes Mehl	80 ml Cognac	250 ml dunkler Kalbsfond
100 ml Schlagsahne	2 EL scharfer Dijon-Senf	2 EL körniger Senf
1 Bund Estragon	50 g Butterschmalz	Rapsöl
Chili	Meersalz	Bunter Pfeffer

**Für das Safran-Risotto:**

100 g Risotto-Reis	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
30 g Parmesan	100 ml trockener Weißwein	400 ml Gemüfefond
100 g Saure Sahne	0,1 g Safranpulver	8 Fäden Safran
30 ml Rapsöl	50 g Butter	Salz, bunter Pfeffer

Für das Risotto Gemüfefond erwärmen.

Zur Vorbereitung Nieren klein schneiden, von Fett und Harnkanälen befreien, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und anschließend für 45 Minuten in Milch einlegen.

Nieren erneut abspülen, trockentupfen und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Öl erhitzen, Nieren von allen Seiten kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Für die Estragon-Senf-Sauce Champignons putzen und kleinschneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Estragon abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Butterschmalz in die Pfanne geben, in der die Nieren angebraten wurden. Schalotte, Knoblauch und Champignons anbraten. Geröstetes Mehl hinzugeben, mit Kalbsfond ablöschen und reduzieren lassen. Cognac separat erhitzen, dann in die Pfanne geben und flambieren. Sahne und beide Sorten Senf hinzufügen. Estragon und Nieren dazu geben. Noch einmal aufkochen lassen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen, mit Chili abschmecken.

Für das Risotto Schalotte und Knoblauch abziehen und klein hacken. 1 EL Butter und Rapsöl erhitzen, Knoblauch und Schalotte anschwitzen. Reis hinzufügen und mit dünsten. Mit Wein ablöschen. Safranpulver und Safranfäden hinzufügen. Gemüfefond angießen. Topf mit Backpapier abdecken und Risotto köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, Risotto vom Herd nehmen. Parmesan reiben. Risotto mit Saurer Sahne, restlicher Butter und Parmesan verfeinern. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Kalbsnieren in Estragon-Senf-Sauce mit Safran-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Lydie Penez am 30. Mai 2016