

**Motto: „Innere Werte“ – Nierenzapfen, Kürbis, Kardamon**  
**Rezept von Lavinia Eisenhut und Maximilian Binder**

**Mittwoch, den 28.11.2018**

**Nierenzapfen aus dem Schmortopf mit Kürbis, Süßkartoffeln mit Joghurt-Dip und Salat der Saison**  
**Rezept für 6 Personen**

### **Zutaten**

#### **Für die Nierenzapfen**

1,5kg Nierenzapfen  
500ml Rotwein  
300ml Rinderfond  
Suppengemüse  
2 Esslöffel Tomatenmark  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelkenblüten  
5 Wachholderbeeren

#### **Für die gebackenen Kürbisscheiben und Süßkartoffeln**

1 Hokkaido Kürbis  
500g Süßkartoffeln  
Olivenöl  
Salz  
5 Kurkuma Kerne

#### **Für den Salat**

200g gemischter Salat  
Honigmelone  
Olivenöl  
Aceto Balsamico  
Dijon Senf  
150g Joghurt  
Salz und Pfeffer  
Petersilie  
Schnittlauch  
Zitronenschale

#### **Für die Soße**

Olivenöl  
Aceto-Balsamico  
Dijon-Senf  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Nierenzapfen schmoren: Nierenzapfen im Schmortopf scharf in Butterschmalz anbraten und danach wieder rausnehmen.
2. Nun das Suppengemüse in kleine Stücke schneiden und im Schmortopf mit Tomatenmark anbraten. Lorbeerblätter, Wachholderbeeren und Nelken dazugeben. Dann mit Rotwein und Rinderfond ablöschen und köcheln lassen (5 Minuten).
3. Fleisch zurück in den Schmortopf geben und bei 120 Grad Celsius bei Ober-Unterhitze im Ofen ca. 2,5 Stunden schmoren.
4. Hokkaido Kürbis und Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden (2x2 cm). Gemüse mit Olivenöl, Salz, Kurkuma und Pfeffer marinieren. Kardamom Kerne zerdrücken und untermischen. Anschließend auf einem Backblech verteilen und für 20-25 Minuten in den Ofen geben.
5. Dip vorbereiten: Joghurt, Creme Fraiche, Schnittlauch und die geriebene Zitronenschale in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Salat waschen, schleudern und mit Galia Melone und Tomaten anrichten. Salatsoße je nach Bedarf anrühren und kurz vor dem Servieren auf den Salat träufeln.