

Der Herzzapfen, auch Nierenzapfen oder Onglet genannt, ist zwar langfaserig, aber hocharomatisch. Und richtig zubereitet sowie dünn tranchiert werden diese Fasern so kurz geschnitten, dass das Fleisch sehr angenehm zu essen ist. Als Gemüse haben wir bei diesem Rezept übrigens auch Giersch mit an Bord, das einst eine beliebte Gartenpflanze war, jetzt jedoch leider oft nur mehr als hartnäckiges Unkraut wahrgenommen wird. Wer keinen jungen Giersch findet, kann aber auch anderes zartes Blattgemüse verwenden.



Herzzapfen in der Papillote

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Herzzapfen vom AMA-Gütesiegel Kalb rosé Austria
- 1 EL Senf
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Karotten
- 2 Gelbe Rüben
- 1/2 Knollensellerie
- 1/2 Bund Jungzwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Handvoll Giersch (oder junger Spinat)
- 1 Handvoll Erbsenschoten
- 4 Rosmarinzweige
- frischer Majoran
- Olivener Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen, währenddessen das Wurzelgemüse zuputzen und in grobe Stücke schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz vermischen, dann auf zwei Lagen Backpapier legen und dieses oben leicht zu einer Papillote zusammenfalten und mit einer Rouladennadel fixieren. Auf einem Bräter in den Ofen schieben und 20 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit den Herzzapfen gut salzen und rundum in etwas Olivenöl anbraten. Dann aus der Pfanne heben, überkühlen lassen und mit dem Senf einstreichen. Die Papillote aus dem Ofen holen, öffnen und Jungzwiebeln, Lauch, Giersch, Erbsenschoten und zuletzt das Fleisch auf das angeschmorte Gemüse betten. Die Kräuter dazulegen, mit etwas Olivenöl beträufeln und dann das Papier wieder verschließen. Weitere 15 Minuten im heißen Ofen schmoren. Zum Servieren das Fleisch entlang der mittleren Sehne teilen und diese entfernen. Noch heiß quer zur Faser in dünne Tranchen schneiden, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und auf dem Gemüse anrichten. Dazu passen sehr gut gegrillte Süßkartoffelscheiben.

