Ein Hoden im Grünen

Schön im Grünen gelagert

Eigentlich heißt der Titel des Rezeptes „Gegrillter Stierhoden mit Staudensellerie-Salat“. Aber man darf ja einmal poetisch variieren.

Dies ist eigentlich die beste Art, Stierhoden zuzubereiten, wie ich im Laufe der Zeit herausgefunden habe.

Einfach die gewürzten Stierhoden einige Minuten auf jeder Seite kross in der Grillpfanne grillen. Und dann noch bei 160–180 Grad Celsius etwa 10–15 Minuten im Backofen nachgaren lassen.

Man erhält als Resultat gerillte Stierhoden, die auf den Punkt durchgegart, aber innen noch sehr zart und sehr schmackhaft sind.

Ich liebe übrigens Staudensellerie. Er ist immer sehr knackig,

hält lange und hat einen feinen, kräftigen, nussigen Geschmack. Und man kann ihn als Gemüse oder Salat zubereiten.

Übrigens, zum Zubereiten der Stierhoden. Man lässt sie am besten nach dem Einfrieren zwei Stunden auftauen. Dann ist nämlich die äußere, ungenießbare Hodenhaut angetaut. Vier Längsschnitte in jeden Stierhoden und die Hodenhaut abziehen. Die eigentlichen Hoden lässt man dann noch einige weitere Stunden vollständig auftauen.

Für 2 Personen

- 2 Stierhoden
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Mini-Gurken
- 10 Kirschtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- 1 PäckchenSalatkräuter
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Hodenhaut entfernen. Hoden ganz auftauen lassen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Hoden salzen und pfeffern.

Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und Hoden auf jeder Seite 2–3 Minuten kross grillen.

Pfanne für 10–15 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Währenddessen Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben. Alles gut vermischen und kurz ziehen lassen.

Salat ohne das Dressing auf zwei Tellern verteilen.

Jeweils einen Stierhoden dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!