

# Gefüllter Puten-Rollbraten mit dunkler Braten-Sauce und Girandole



Lecker, lecker!

Mein Discounter hatte mal wieder gefüllten Rollbraten im Sortiment. Ich dachte mir, warum nicht einmal einen Rollbraten mitnehmen und ein schönes Braten-Gericht zubereiten. Das Fleisch des Rollbratens ist Putenfleisch, gefüllt ist er mit Brokkoli und Käse.

Ich habe dazu mit Gemüsefond und dunkler Soja-Sauce eine dunkle, sehr würzige Bratensauce zubereitet. Man muss sie nicht würzen, die Soja-Sauce ist würzig genug.

Dazu gibt als Beilage Pasta, und zwar die saucensüffige Girandole.

Mal wieder ein Gericht ganz nach dem Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

**Zutaten für 3 Personen:**

- 1 Puten-Rollbraten, gefüllt mit Brokkoli und Käse (etwa 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 300 ml Gemüsefond
- 2 TL dunkle Soja-Sauce
- 450 g Girandole
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Rollbraten von allen vier Seiten kross anbraten. Es sollen sich viele Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Herausnehmen.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in den Topf geben und andünsten. Rollbraten wieder hinzugeben. Mit Fond ablöschen. Soja-Sauce hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Rollbraten aus dem Topf nehmen, auf ein Schneidebrett geben und in Scheiben tranchieren. Auf drei Teller verteilen.

Pasta zu den Rollbraten-Scheiben geben. Großzügig Sauce über der Pasta verteilen. Servieren.

---

# Lachstatar



Sehr schmackhaft

Ein sehr schmackhaftes Tatar, zubereitet aus frischem Lachs-Filet und den entsprechenden Zutaten.

Für etwas Säure gebe ich Kapern aus dem Glas hinzu.

Und natürlich darf Dill nicht fehlen. Ich habe keinen frischen Dill vorrätig, also verwende ich getrockneten.

Man serviert das Tatar auf frischen Schrippen oder frischem Brot.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Lachs-Filet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 TL Kapern
- 1 TL Senf
- 2 Eigelbe
- 1 TL Dillspitzen
- süßes Paprika-Pulver

- Salz
- Pfeffer
- 2 Schrippen

**Zubereitungszeit:** 10 Min.



Lachs, Eigelbe, Zwiebel, Knoblauch, Senf, Kapern, Dillspitzen

Die Haut vom Lachs abziehen. Lachs in grobe Stücke schneiden und durch den Fleischwolf in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In die Schüssel geben.

Senf und Kapern dazugeben. Eigelbe hinzugeben. Mit Dillspitzen, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut miteinander vermischen. Abschmecken.

Auf zwei Schrippen oder frischem Brot reichen.

---

# Rinder-Hüftsteaks



Lecker

Vier Rinder-Hüftsteaks. Medium. Lecker.

## Zutaten für 2 Personen:

- 4 Rinder-Hüftsteaks (à etwa 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** 6–8 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks auf beiden Seiten jeweils etwa 3–4 Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Herusnehmen, auf zwei Teller geben und servieren.

---

# Fisch-Frikadellen mit Pommes frites



Schön kross

Ich bereite aus Fischfilets Frikadellen zu. Dazu gebe ich die Filets durch den Fleischwolf und bereite somit Fisch-Hackfleisch zu.

Dazu kommen wie gewöhnlich bei Frikadellen Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel und Eier. Gewürzt wird mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Als Beilage wähle ich Pommes frites. Ich fritiere sie einfach kurz in der Friteuse.

## **Zutaten für 2 Personen (etwa 8 Frikadellen):**

- 8 Seelachs-Filets
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 TL Kapern (Glas)
- 1 Strauß Petersilie
- 6 EL Semmelbrösel

- 5 Eier
- 2 Portionen Pommes frites
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen. Pommes frites darin einige Minuten kross fritieren. Herausnehmen auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und warmhalten.

Währenddessen Schalotten und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Kapern ebenfalls kleinschneiden und dazugeben. Petersilie kleinwiegen und hinzugeben.

Seelachsfilets grob zerkleinern, durch den Fleischwolf drehen und in die Schüssel geben. Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel ebenfalls hinzugeben. Kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermengen und Frikadellen daraus formen.

Öl in die Pfanne geben und Frikadellen auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen, zu den Pommes frites geben und servieren.

---

## Herztatar



Alle Zutaten in einer Schüssel

Ein leckeres, rohes Gericht, das Herztatar eignet sich als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Schweineherz
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 2 TL Kapern (Glas)
- 4–5 Sardellenfilets (Glas)
- 1 Eigelb
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Herz von Fett und Sehnen befreien. Mit einem scharfen Messer in ganz kleine Stücke zerteilen oder einfach durch den Fleischwolf geben. In die Schüssel geben.

Sardellenfilets zerkleinern. Kapern ebenfalls zerkleinern. Beides in die Schüssel geben.

Restliche Zutaten hinzugeben. Kräftig mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut vermengen. Abschmecken. Auf einen großen Teller geben. Brot oder Schrippen dazugeben. Eventuell mit Butter servieren.

---

## Rührkuchen



Schöner Gugelhupf

Ein einfacher Rührkuchen, nach dem Grundrezept zubereitet.

**Zutaten:**

Für den Rührkuchen:

- [Grundrezept](#)
- 

# Eintopf



Leckerer Eintopf

Ein herbstliches Gericht, zubereitet aus frischen Zutaten. Man verwendet einfach die Gemüsesorten, die der Kühlschrank gerade hergibt.

Und wie es sich für einen Eintopf gehört, gare ich ihn eine Stunde lang, damit sich die Aromen gut verbinden.

*Mein Rat:* Eintopf schmeckt am nächsten Tag noch besser, wenn man ihn einmal aufgewärmt hat.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 10 kleine Kartoffeln
- 250 g Rosenkohl

- 1/2 Butternuss-Kürbis (400 g)
- 6 Brechbohnen
- 20 kleine, braune Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- 1 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Gemüse putzen und grob zerkleinern. Champignons im Ganzen belassen. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Gemüse, Champignons und Kartoffeln dazugeben und eine Stunde bei geringer Temperatur garen.

Salzen und pfeffern.

In zwei tiefe Suppenteller geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

**Gebratene Leber mit  
Röstzwiebeln und**

# Bratkartoffeln



Sehr lecker

Ah, endlich einmal wieder Leber. Ich habe schon lange keine Leber mehr gegessen.

Ich bereite passenderweise Röstzwiebeln dazu zu, die Zwiebelringe wende ich in Mehl und brate sie in Butterschmalz an.

Dazu gibt es Bratkartoffeln, die ich mit Schale zubereite, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Rinderleber
- 6 Bio-Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 2 EL Mehl
- Salz

- Pfeffer
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebeln schälen und quer in Ringe schneiden. Mehl auf einen Teller geben und Zwiebelringe darin gut wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmhalten.

Kartoffeln quer in dünne Scheiben schneiden. Nochmals Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin mehrere Minuten kross anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen, ebenfalls auf einen Teller geben und warmhalten.

Leberscheiben auf beiden Seiten gut salzen und pfeffern. Erneut Butterschmalz in die Pfanne geben. Leber auf jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten, sie soll zwar durchgegart, aber innen noch leicht rosé sein.

Herausnehmen und auf zwei Teller verteilen. Bratkartoffeln dazugeben. Röstzwiebel auf den Leberscheiben verteilen. Servieren.

---

## Kürbiscremesuppe



Schön scharf

Passend zu Halloween bereite ich ein Gericht mit Kürbis zu. Eine Kürbissuppe.

Ich bereite die Suppe absichtlich scharf zu und verwende pro Person drei rote Chilischoten, die ich mitgare und dann mitpüriere.

Ich hatte leider kein Kürbiskernöl vorrätig, mit dem man die Suppe garnieren kann. Deshalb habe ich Worcestershire-Sauce verwendet, die man ebenso verwenden kann. Die Säure der Sauce ist ein guter Kontrast zu der Schärfe der Suppe.

Eigentlich wollte ich einen anderen Kürbis als den Butternuss-Kürbis verwenden, aber mein Discounter hatte keinen anderen mehr vorrätig. Den Butternuss-Kürbis kann man zumindest mit Schale zubereiten.

Und ebenfalls in gleicher Weise passt die Suppe gut zum morgigen Welt-Vegan-Tag, denn sie ist vegan.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Butternuss-Kürbis (800 g)
- 6 rote Chilischoten
- 200 ml Sahne
- 20 Basilikumblättchen
- Salz
- Pfeffer
- Worcestershire-Sauce

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Kürbis entkernen und in grobe Stücke zerteilen. Chilischoten putzen.

Wasser in einen Topf geben, Kürbisstücke und Chilis hineingeben und 10 Minuten garen. Blättchen von der Basilikum-Pflanze abzupfen.

Herausnehmen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Basilikumblättchen dazugeben. Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

In zwei tiefe Suppenteller geben und mit einigen Spritzern Worcestershire-Sauce garnieren. Servieren.

---

# Hackfleisch mit Champignons- Tomaten-Basilikum-Sauce und Spaghetti



## Leckere Pasta

Ich hatte mal wieder Appetit auf Spaghetti. Also habe ich mir mit Hackfleisch und anderen Zutaten eine leckere Sauce zubereitet.

Zutaten zu der Sauce sind Hackfleisch, Champignons, Tomaten und viel Basilikum. Gewürzt habe ich die Sauce u.a. mit Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare und vor dem Servieren entferne.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 12–13 kleine, braune Champignons
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 2 Basilikum-Pflänzchen
- trockener Weißwein
- 2 Chilischoten
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer

- 250 g Spaghetti
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Chilischoten putzen. Blättchen der Basilikum-Pflänzchen abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin kräftig anbraten. Es sollen sich viele Röstspuren am Topfboden bilden. Mit einem Schuss Wein ablöschen. Röstspuren mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Tomaten dazugeben. Chilischoten im Ganzen hinzugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Basilikum kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce mischen. Chilischoten entfernen. Alles verrühren und abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Großzügig von der Sauce darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

## Dry aged Rumpsteak



Lecker

Um es vorweg zu nehmen: Das Steak wird beim Reifen nicht schlecht.

Ich hatte vor einigen Wochen zwei Rumpsteaks gekauft. Eines davon habe ich sofort rare zubereitet und gegessen. Beim zweiten überlegte ich, da ich gerade zwei Kochsendungen gesehen hatte, in denen Steak gereift wurde, dies auch einmal zu versuchen.

In einer Kochsendung wurde ein 2–3 kg schweres Stück Steakfleisch drei Wochen gereift, indem es vakuumiert in eine Folie eingeschweißt und drei Wochen im Kühlschrank gelagert wurde. Das Ergebnis war ein dunkles, an manchen Stellen fast schon braun bis schwarzes Stück Steak, das beim anschließenden Essenvergleichstest mit einem jungen Steak deutlich besser schmeckte.

In einer anderen Kochsendung reifte ein gelernter Koch ein großes Stück Steak, das er noch am Knochen von seinem Schlachter bezogen hatte, in einem entsprechend temperierten Kühlschrank einige Wochen nach. Das Ergebnis soll auch sehr gut gewesen sein.

Nun, ich dachte mir, dass ich das auch einmal probieren und

auf diese Weise ein Dry aged Rumpsteak herstellen könnte. Also habe ich das zweite Rumpsteak drei Wochen lang im Kühlschrank auf einer Gitter-Ablage nachreifen lassen. Ich habe das Steak jeden Tag gewendet. Es verdirbt merkwürdigerweise nicht beim Reifeprozess, sondern wird nur fester, dunkler und – zugegeben – ein wenig beginnt es, muffig zu riechen.

Ich habe das Dry aged Rumpsteak auch nicht rare zubereitet, sondern medium und ihm auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten im Fett gegeben. Es schmeckt gut, fest und kompakt. Aber es schmeckt auch nicht besser als ein junges Steak, das ich rare zubereite. Somit ist das Reifen von Steaks vermutlich doch eher etwas für die Profis.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Rumpsteak
- Salz
- Pfeffer
- Kräuterbutter
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Wochen | Garzeit 4 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak darin auf beiden Seiten jeweils zwei Minuten kross anbraten.



Fest und kompakt

Salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und zwei Scheiben Kräuterbutter darauf geben. Servieren.

---

## **Feigen-Mandeln-Kuchen**



Noch essbar

Dieser Kuchen ist gerade so an der Grenze, dass er noch als gelungen zu betrachten und essbar ist.

Die Feigen sind in getrocknetem Zustand doch noch recht feucht und sammeln sich beim Backen merkwürdigerweise in der Mitte des Kuchenteigs an. Dort werden sie durch die Backtemperatur leicht flüssig, was dazu führt, dass auch der Kuchenteig nach dem Backen ganz leicht flüssig bleibt. Dies ist jedoch nur in der Mitte des Kuchens so, zu den Enden hin ist er komplett durchgebacken. Vermutlich hätte Abhilfe geschaffen, wenn man den Kuchen einfach eine viertel Stunde länger backt.

Ich verwende ein normales Rührkuchen-Rezept und ersetze 200 g des Mehls durch feingemahlene Mandeln. Und gebe zusätzlich 250 g kleingeschnittene, getrocknete Feigen hinzu.

### **Zutaten:**

*Für den Rührkuchen:*

- Grundrezept

*Zusätzlich:*

- 200 g Mandeln
- 250 g getrocknete Feigen

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

Mandeln in einer Küchenmaschine fein reiben. Nur 300 g Mehl in den Rührteig geben und anstelle von 200 g Mehl beim Grundrezept die Mandeln hinzugeben.

Feigen kleinschneiden, am Schluss zum Rührteig geben und unterrühren.

---

## Gebratene Waldschaben mit Tomaten-Sauce und Tomaten-Chili-Nudeln



Herrlich würzig

Dies ist mal wieder ein wunderbar schmackhaftes Insektengericht. Die Waldschaben sind kross-knusprig-nussig, die Sauce herrlich würzig und die Pasta von Pastatelli aromatisch.

Die Gewürznudeln sind schön aromatisch und nicht zu scharf, wie man vielleicht vermuten könnte.

Die Sauce würzige ich passend zur Pasta noch mit einer ganzen Chilischote, die ich nur mitkoche, vor dem Servieren aber entferne.

Ich verwende ausnahmsweise zum Würzen der Sauce Gemüse-Brühpulver, aber ich möchte die Sauce gern insgesamt sehr würzig und aromatisch haben.

*Mein Rat:* Die Flügel der Schaben kann man entfernen, muss man aber nicht. Auch die Beine kann man entfernen, wenn man möchte, denn sie können sich leicht im Gaumen verhaken. Außerdem lassen sich die Schaben mit Beinen nur schwer auf die Unterseite zum Anbraten drehen, denn die Beine sperren sich leicht nach außen auf.

*Noch ein Rat:* Am besten brät man die Schaben in einer Pfanne mit Deckel an, denn sie poppen beim Braten leicht auf und eventuell hüpfen auch die eine oder andere Schabe aus der Pfanne.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 20 argentinische Waldschaben (etwa 200 g)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 1 TL Gemüse-Brühpulver
- 1 Chilischote

- Salz
- Pfeffer
- süßes Paprika-Pulver
- 250 g Tomaten-Chili-Nudeln
- Butter
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schaben für eine halbe Stunde in den Gefrierschrank geben und abtöten. Herausnehmen und eventuell Flügel und Beine entfernen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin andünsten. Tomaten dazugeben. Chili im Ganzen hinzugeben. Gemüse-Brühpulver hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Ebenfalls währenddessen Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Schaben darin zuerst auf der Flügelseite einige Minuten kross anbraten. Wenden und auf der Unterseite ebenfalls einige Minuten kross anbraten.

Pasta auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Sauce abschmecken. Chilischote entfernen. Sauce großzügig über der Pasta verteilen. Jeweils 10 Schaben auf der Pasta verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

# Frittierte Schweinelunge mit Bratkartoffeln



Schweinelunge kann man, in grobe Stücke zerteilt, auch frittieren. Es ergibt eine sehr krosse und knusprige Innereie.

Da die Lunge ein sehr schwammiges Gewebe ist, schwimmen die Lungenstücke im siedenden Fett oben auf. Man sollte sie also des öfteren umrühren, damit sie von allen Seiten auch frittiert werden.

Dazu gibt es Bratkartoffeln, die ich der Einfachheit halber auch in der Friteuse zubereite. Ich bereite sie auch mit Schalen zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- ein großes Stück Schweinelunge (etwa 350 g)
- 4 große Bio-Kartoffeln
- Salz

- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Schweinelunge in grobe Stücke zerteilen.

Bratkartoffeln quer in dünne Scheiben schneiden.

Schweinlungenstücke für etwa 4 Minuten in das siedende Fett geben. Ab und zu umrühren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und Pfeffer. Auf zwei Teller verteilen. Warmhalten

Kartoffelscheiben in das siedende Fett geben und ebenfalls etwa 4 Minuten frittieren. Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und Pfeffer. Zu den Lungenstücken geben. Servieren.

---

## Obazter



Leckerer Abendsnack

Obazter von einem Fischkopf aus dem hohen Norden! Das kann doch nicht sein! Doch, das gibt es. Ich bereite ihn zu, wie er auch in Bayern zubereitet wird.

Ich habe in der letzten Zeit des öfteren industriell gefertigten Obazter verwendet, um eine leckere Sauce mit Pasta zuzubereiten.

Diesmal bereite ich frischen Obazter zu. Dazu gibt es frisches Sonnenblumenkernbrot. Das Ganze reiche ich als Abendsnack.

Der Camembert sollte sehr reif sein und das Innere schon etwas flüssig.

### **Zutaten:**

- 1 Camembert
- 1 Becher Frischkäse
- Kümmel, gemahlen
- 1 Msp. scharfes Rosen-Paprikapulver

- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 1/2 Becher Schmand

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Camembert mit der Gabel gut zerdrücken und in eine Schüssel geben. Frischkäse und Schmand dazugeben. Zwiebel hinzugeben. Mit Kümmel und Paprikapulver würzen. Alles gut vermischen. Abschmecken.

Schüssel für 1–2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Schnittlauch über den Obazter geben. Mit Brot oder Schrippen reichen.

---

## **Frittierte Stierhoden mit Bratkartoffeln**



Kross und schmackhaft

Stierhoden, in Scheiben geschnitten und in der Friteuse frittiert. Mit Bratkartoffeln, die ich der Einfachheit halber auch in der Friteuse frittiere.

Die Kartoffeln bereite ich mit Schale zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

Die Stierhoden riechen nach Drüsengewebe. Sie schmecken sehr gut. Ihr Geschmack und ihre Konsistenz liegen zwischen denen von Muskelfleisch und Leber.

Stierhoden haben eine feste, äußere Haut, die man vor dem Zubereiten abziehen muss. Dazu gibt es zwei ähnliche, aber konträre Methoden. Entweder man gibt die Stierhoden einige Minuten in den Gefrierschrank zum Einfrieren. Dann kann man die fest gewordene Haut mit dem Messer abziehen. Oder man taut umgekehrt tiefgefrorene Stierhoden einige Zeit nur an, dann man die dann aufgetaute Haut leicht von den Hoden abziehen.

**Zutaten für 2 Persone:**

- 2 Stierhoden
- 4 Bio-Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 7 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Stierhoden von der äußeren Haut befreien und quer in Scheiben schneiden.

Kartoffeln ebenfalls quer in Scheiben schneiden.

Stierhodenscheiben für etwa 4 Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Auf zwei große Teller verteilen.

Kartoffelscheiben für etwa 3 Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Zu den Stierhodenscheiben geben. Servieren.