

# Stierhoden-Ragout mit Quinoa



Sehr schmackhaftes Ragout

Ein Ragout mit Stierhoden, Speck und Tomaten. Dazu koche ich das erste Mal mit Quinoa, das bewundert und als sehr schmackhaft angepriesen wird. Quinoa erinnert sehr stark an Hirse.

Stierhoden haben eine feste Haut, die man nicht essen kann. Am besten friert man die Stierhoden ein. Dann lässt man sie eine Stunde auftauen. Ergebnis: Das Drüsengewebe der Hoden ist noch gefroren und fest. Die äußere Haut ist jedoch aufgetaut und weich. Man schneidet sie ein und zieht sie einfach ab. Dann zerkleinert man das Drüsengewebe der Hoden für das Ragout.

Die Sauce des Ragouts bereite ich mit Tomaten aus der Dose und trockenem Weißwein zu. Die Sauce lasse ich aber stark reduzieren, so dass das Ragout sehr dickflüssig wird.

Die Hoden sind nach dem Garen sehr zart. Und das Gericht ist sehr würzig.

*Mein Rat:* Wer es etwas würziger haben möchte, gart das Quinoa

nicht in kochendem Wasser, sondern in Gemüsefond.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Stierhoden
- 120 g Speck
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 rote Chili-Schote
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- 2 EL süßes Paprika-Pulver
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 300 ml trockener Weißwein
- 1–2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Quinoa
- Petersilie

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

Hoden nach oben beschriebener Vorgehensweise häuten. Längs dritteln, dann jede Scheibe längs halbieren und grob in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chili-Schote putzen und quer in Ringe schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Hoden, Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Chili-Schote darin kräftig anbraten. Tomaten hinzugeben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Weißwein ablöschen. Mit Kreuzkümmel, Kardamom, einer Prise Zimt und Paprika-Pulver würzen. Alles verrühren. Zucker hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce abschmecken. Bei geringer Temperatur 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die letzten 15 Minuten ohne Deckel auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren. Dabei gut mit dem Kochlöffel rühren, damit das Ragout nicht am Topfboden anbrennt.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Quinoa nach Anleitung zubereiten.

Nochmals Sauce abschmecken. Quinoa in zwei tiefe Teller geben. Ragout großzügig darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.