

# Gegrillter Stierhoden mit Grillgemüse

Sie haben schon einmal Hoden gegessen und sich tapfer dazu durchgerungen? Vielleicht kleine Hammelhoden, die man bei türkischen Lebensmittelhändlern bekommt? Hoden ähneln ja, da sie Drüsengewebe sind, sehr dem Drüsengewebe einer Leber. Und schmecken auch ähnlich.



Der Hauptakteur liegt in der Mitte ...

Stierhoden gelingen in diesem Rezept hervorragend, sie schmecken einfach exzellent. Damit man kein rohes Drüsengewebe mehr im gegrillten Stierhoden hat, grillen Sie ihn kräftig einige Zeit in der Grillpfanne – aber bei mittlerer Temperatur. Es ist ähnlich, wie Sie ein dickes Entrècôte grillen, das braucht auch mehrere Minuten auf jeder Seite, wenn Sie es medium gegrillt haben möchten.

Sie müssen zu Stierhoden das folgende wissen:

Erstens sind Stierhoden naturgemäß, betrachtet man die Größe, Statur und das Gewicht eines ausgewachsenen Stiers, sehr groß. Es reichen je nach Größe der Stierhoden 2 Stierhoden für ein Gericht für 2 Personen. Bei Hammelhoden, die Sie bei türkischen Lebensmittelhändlern bestellen oder direkt kaufen können, ist das ganz anders. Da benötigen Sie pro Person 4–6 Hammelhoden.

Zweitens bestehen die Stierhoden aus dem Hauptanteil, dem inneren Drüsengewebe. Und einer festen, harten Hodenhaut, die dieses Drüsengewebe umgibt. Nur das Drüsengewebe ist essbar, die Hodenhaut nicht. An letzterer beißen Sie sich die Zähne aus, so ledrig und zäh ist sie. Sie müssen sie also vor der Zubereitung entfernen. Dazu gibt es einen einfachen Trick.

Ich gehe davon aus, dass Sie die Stierhoden nach dem Kauf oder der Lieferung nicht sofort zubereiten wollen. Sondern sie erst später zubereiten wollen und sie deswegen einfrieren. Das ist zu empfehlen. Nehmen Sie die tiefgefrorenen Stierhoden vor der eigentlichen Zubereitung aus dem Gefrierschrank und lassen Sie sie eine halbe bis ganze Stunde antauen. Und zwar so weit, dass das innere Drüsengewebe noch gefroren, die umgebende Hodenhaut aber aufgetaut ist. Schneiden Sie die Hodenhaut mit einem sehr scharfen Messer einmal ringsum ein, so, wie wenn Sie eine Apfelsine schälen möchten. Dann können Sie die Hodenhaut vorsichtig abziehen. An den Stellen, an denen auch das Drüsengewebe angetaut ist, werden Sie Probleme bekommen, denn die Hodenhaut kann das aufgetaute Drüsengewebe mit auf- und zerreißen. Sie müssen also vorsichtig vorgehen. Aber so können Sie die Hodenhaut einfach entfernen, lassen dann das Drüsengewebe weiter auftauen und können es schließlich für Ihr Gericht zubereiten.



Bei der Langzeitbelichtung verrutscht die Kräuterbutter ...  
Zusätzlich gibt es bei diesem Gericht als Beilage diverses, gegrilltes Gemüse. Grillen Sie zuerst das Gemüse, geben Sie es dann bei 50 °C Umluft in den Backofen , um es warm zu halten. Dabei können Sie auch gleichzeitig zwei Speiseteller in den Backofen stellen, um warme Essteller zu haben. Dann kühlt das Gericht nicht so schnell aus.

*Für 2 Personen:*

- 2 Stierhoden (à 250 g)
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 kleine Rote Beete
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Rapsöl

- Kräuterbutter

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

Zucchini putzen, halbieren und in längliche Scheiben schneiden. Paprika putzen und grob zerteilen. Knoblauchzehen ganz belassen. Rote Beete schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen.

Stierhoden nach der obigen Anleitung enthäuten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen. Gemüse bis auf Knoblauch und Lauchzwiebeln hineingeben und bei mittlerer Temperatur einige Minuten kross grillen, bis das Gemüse Röstspuren angenommen hat. Dabei einmal wenden und nochmals einige Minuten grillen. Salzen und pfeffern. Gemüse herausnehmen, in eine Schale geben und im Backofen warmhalten.

Dann Knoblauch und Lauchzwiebeln in die Grillpfanne geben und nur kurz eine Minute auf jeder Seite grillen. In die Schale im Backofen geben.

Stierhoden in die Mitte der Grillpfanne geben und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten auf jeder Seite grillen. Sie können den Stierhoden ein kreuzförmiges Grillmuster geben, indem Sie sie auf jeder Seite einige Minuten längs in der Grillpfanne, dann quer grillen.

Gemüse aus der Schale aus dem Backofen auf zwei Teller verteilen. Gegebenenfalls nochmals nachsalzen. Jeweils einen Stierhoden in die Mitte der Teller drapieren. Und jeweils zwei kleine Stücke Kräuterbutter auf einen Stierhoden geben.

Servieren. Guten Appetit! **Und einen schönen Weihnachtsfeiertag!**

---

# Gefülltes Schweinefilet im Speckmantel mit Sardellen-Zitrone-Kartoffeln



Filetscheiben mit etwas Kräuterbutter und Kartoffeln

Das Schweinefilet wollte ich schon lange einmal gefüllt zubereiten. Für die Füllung verwende ich Parmesan und Rosmarin. Dann wird das Filet mit einigen Speckscheiben umhüllt und im Backofen gegart. Da das Schweinefilet nur ein kleines Stück Fleisch ist, reichen 30 Minuten bei 180 °C zum Braten. Anschließend wird es noch einige Minuten unter dem Backofen-Grill gegrillt.

Für die Beilage habe ich eine Anleihe bei Petra von [Chili und Ciabatta](#) genommen und Sardellen-Zitrone-Kartoffeln zubereitet. Eine kleine Änderung habe ich jedoch vorgenommen. Ich habe die

Sardellen-Zitrone-Olivenöl-Mischung nicht nach dem Backen der Kartoffeln mit diesen vermischt, sondern zusammen mit dem Knoblauch zum Ende der Garzeit unter die Kartoffeln gegeben und diese darin etwas gegart.

Aus Ermangelung eines Balkons oder eines Gartens kann ich das Schweinefilet leider nicht auf dem offenen Grill zubereiten, ich behelfe mir mit dem Backofen und dem Backofen-Grill. Aber das Filet lässt sich sehr gut auf dem offenen Grill garen und grillen, richtige Liebhaber wissen, wie das geht.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 225 g Schweinefilet
- 3 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5–6 Sardellenfilets (eingelegt)
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 25 g Parmesan
- 1 Zweig Rosmarin
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
  
- Kräuterbutter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std. 5 Min.

Backofen auf 230 °C Umluft erhitzen. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine mittlere Aulauform geben, salzen und pfeffern, 2 EL Öl darüber geben und alles gut vermischen. Auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen Knoblauch schälen und kleinschneiden. Sardellen ebenfalls kleinschneiden. Beides in eine Schale geben,

Zitronensaft dazugeben, dann 1 EL Öl und alles gut vermengen. Über die Kartoffeln geben, mit ihnen vermengen und nochmals 10 Minuten backen. Kartoffeln warmstellen. Petersilie kleinwiegen.

Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Schweinefilet nicht einfach nur in der Mitte einschneiden, sondern rechts oben am Rand einschneiden, nach unten und dann links gehen und dann nach oben. Somit das Filet etwas rund aufschneiden, so dass es eine größere Fläche und etwa die Größe eines Steaks hat. Aufgeklappt auf einen Teller legen und auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Speckscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen und das Filet quer darauf. Parmesan auf dem Filet verteilen. Rosmarinzweig längs in die Mitte des Filets legen, mit dem Ende des holzigen Zweigs an einem Ende des Filets, damit der Zweig nach dem Garen einfach herausgezogen werden kann. Schweinefilet zusammenrollen und die Speckscheiben darumwickeln. Mit Zahnstochern befestigen.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Filet in eine mittlere Auflaufform geben und 1 EL Öl dazu. Auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben. Dann auf Grill 230 °C umschalten und das Filet noch einige Minuten direkt unter der Grillschlange grillen. Dabei jede Minute dabeibleiben, sonst kann das Grillgut schnell verbrannt sein. Auflaufform herausnehmen, Filet auf ein Arbeitsbrett geben, Zahnstocher entfernen und Filet in Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben. Petersilie unter die Kartoffeln geben, eventuell nochmals salzen und pfeffern und zum Filet geben. Etwas Kräuterbutter auf die Filetscheiben geben.

Für Interessierte gibt es unter <http://www.casando.de/magazin/grillen/grill-rezepte/> eine ganze Menge weiterer Grill-Rezepte.

---

# Grillen at home



Kartoffelspalten und Schweinebauchscheiben

Gegrillter Schweinebauch mit gebackenen Kartoffelspalten. Da ich keine Terrasse oder keinen Balkon habe, kann ich dort nicht grillen. Da ich schon seit einiger Zeit Schweinebauch zubereiten wollte, warf ich jetzt eben den Grill des Backofens an. Zuvor habe ich noch Kartoffelspalten, die ich zuvor in der Pfanne in Honig karamellisiert habe, mit Sojasauce, Pul biber und gewürztem Olivenöl im Backofen gebacken. Die gegrillten Schweinebauchscheiben sind wirklich sehr lecker.

## Zutaten für 1 Person:

- 3 Schweinebauchscheiben
- 2 große Bio-Kartoffeln
- 1-2 EL Honig
- Pul biber

- dunkle Sojasauce
- Salz
- gewürztes Olivenöl (Knoblauch, Chili, Kräuter)
- Butter

**Zubereitungszeit:** 25–30 Min.

Kartoffeln mit Schale längs in Kartoffelspalten achteln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Honig hinzugeben und die Kartoffelspalten darin bei hoher Temperatur 5–10 Minuten karamellisieren. Herausheben und in eine mittlere Auflaufform geben. Mit etwas Sojasauce bestreichen, mit Pul biber würzen und etwas Olivenöl darüber geben. Backofen auf 180 °C erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten hineingeben. Herausnehmen, Kartoffelspalten auf einen Teller geben und warmstellen. In das Öl-Pul-biber-Sojasauce-Gemisch in der Auflaufform noch etwas Sojasauce, Pul biber und Öl geben und die Schweinebauchscheiben darin wenden. Backofen grill auf 240 °C erhitzen. Schweinebauchscheiben auf einen kleinen Rost geben und diesen auf ein Backblech stellen. Das Backblech auf oberster Ebene direkt unter den Grill schieben. Die Bauchscheiben erst auf einer Seite 5 Minuten grillen, dann wenden und nochmals 4 Minuten grillen, damit auch diese Seite Farbe bekommt. Herausnehmen, zu den Kartoffelspalten geben und beides salzen. Den Fleischsaft der Bauchscheiben vom Grillen auf dem Backblech noch darüber geben.

---

**Sommerliches Grillen bei  
meinem türkischen**

# Lebensmittelhändler

Wir hatten den heutigen, bisher heißesten Tag in diesem Jahr abgepasst – bei etwa 30 °C. Da es vermutlich das einzige Mal in diesem Jahr ist, dass ich grille – mangels eines Balkons oder Gartens –, wollte ich nicht nur so profane Dinge wie Bratwürstchen oder Koteletts grillen. Nuri, der Lebensmittelhändler, entschied sich natürlich wie jedes Jahr für seine gängige türkische Hausmannskost und grillte Geflügel-Bratwürste und Hähnchenteile, vom ganzen Schlegel bis zu Unter- oder Oberschenkel und Brustfilet. Mir war aber an ein wenig ausgefallenen Grillteilen gelegen und ich wollte einige besondere Produkte grillen. Dafür war ich auch bereit, ca. € 50,- auszugeben – ich habe damit allerdings nicht nur mich verköstigt, sondern noch 2–3 andere Personen dazu. Ich entschied mich für **1.) Pferdesteaks**, **2.) Garnelen** und **3.) Austern**.

**Anfangen hat es so:**



Ausgangslage: Ein kleiner Tischgrill mit glühenden Holzkohlestücken und ordentlich „Bölkstoff“

Wir hatten zwei Grills, meinen kleinen Tischgrill und Nuri's größeren Grill, der mit Standfuß auf dem Boden stand. Ich grillte auf dem Tischgrill meine besonderen Grillprodukte, Nuri auf seinem die Geflügelprodukte.

## **Grillen, Szene I: Pferdesteaks**

Ich hatte gestern bei meinem Rossschlachter fünf frische Pferdesteaks gekauft, eines davon war sogar von einem Fohlen, also vom Fleisch her noch zarter als die Pferdesteaks. Die Steaks habe ich über Nacht in einem Gefrierbeutel mariniert.

### **Zutaten für die Marinade:**

- 4 EL Olivenöl
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 3 Knoblauchzehen, durch die Knoblauchpresse gepresst
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Harissa
- 2–3 TL süßes Paprikapulver oder Pul biber
- 1 Prise gemahlener Muskat
- Salz
- Pfeffer

Alles miteinander in einer kleinen Schüssel mischen und verrühren. Dann die Marinade in einen großen, etwas tiefen Teller geben und nacheinander die Steaks von beiden Seiten durchziehen und die Marinade darauf verteilen. Dann alle Steaks in einen Gefrierbeutel geben, die restliche Marinade dazu, dann verschließen und noch einmal durchkneten. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.



Mariniertes Fohlensteak (hinten) und Pferdesteak (vorne) auf dem Grill

Die marinierten Pferdesteaks habe ich einfach direkt aus dem Gefrierbeutel auf den Grill gegeben. Aufgrund der Marinade musste man sie nicht einmal nachwürzen. Das Fohlensteak war wirklich sehr gut, vom Fleisch her sehr fein und weich.



Fertig gegrillte Steaks, aber innen noch blutig – also „englisch“

### **Grillen, Zwischenszene: Gemüsespieße mit Habaneros und Jalapenos**

Zwischendurch kam ein Nachbar und Kunde von Nuri, der ein „scharfer“ Hund ist und dafür bekannt ist, dass er gerne scharf isst. Er habe extra für uns beide zwei Gemüsespieße vorbereitet, sagte er. Diese bestanden aus einigen kleinen Zwergtomaten und pro Spieß jeweils aus vier halben Habaneros und 4 halben Jalapenos. Darüber hatte er noch eine Sauce aus einem selbst gekochten Konzentrat aus Habaneros und Jalapenos gegeben, die vermutlich mehrere Millionen Scoville – der Schärfegrad, mit dem Chilis gemessen werden – Schärfe hat.



Gemüsespieße mit Zwergtomaten, Habaneros, Jalapenos und ein wenig Sauce

Ich selbst esse auch gern sehr scharf. Und ich kenne die Schärfe von Habaneros und Jalapenos. Isst man davon, dann brennt einem fünf Stunden lang der Mund. Ich habe es dann abgelehnt, den Spieß zu essen, weil ich nicht wollte, dass mir

nur noch der Mund brennt und ich nicht die anderen Köstlichkeiten wie Garnelen und Austern schmecken und genießen kann.



Gegrillte Gemüsespieße

Er selbst jedoch ließ sich nicht beirren, und begann, einen Teil des einen Spießes zu essen, vermutlich erst einmal zwei halbe Habaneros. Kurz danach war er verschwunden und wir sahen ihn nur noch, wie er zielstrebig zu seiner Wohnung lief. Nach drei Stunden erschien er dann wieder und meinte, dass dies nun doch zu scharf war. Er habe Kreislaufstörungen gehabt, der Schweiß sei an ihm heruntergelaufen und er habe sich hinlegen müssen. Er habe sich das erste Mal im Leben an einem scharfen Essen verschätzt und es nicht essen können! Ich wußte, warum ich zuvor dankend abgelehnt hatte!

## **Grillen, Szene II: Garnelen**



Drei frische Garnelen auf dem Grill

Die Garnelen, die ich eingekauft hatte, waren wirklich sehr groß, zumindest so groß wie eine Hand. Dementsprechend waren sie auch teuer. Aber sie waren wirklich sehr lecker. Einfach ein wenig Alufolie auf den Grill legen, dann ein wenig Olivenöl darauf geben und verstreichen und die Garnelen von beiden Seiten ca. 8–10 Min. grillen. Köstlich.



Gegrillte, rote Garnelen

### **Grillen, Szene III: Austern**



Frische Austern

Ich hatte leider nur vier Austern eingekauft. Da zwei der Nachbarn und Kunden von Nuri noch nie eine Auster roh gegessen

hatten, gab ich Ihnen natürlich eine zum Probieren, um sie von dieser Köstlichkeit zu überzeugen. Eine rohe Auster aß ich selbst dann auch noch und es blieb nur noch eine für den Grill übrig.



Geöffnete Auster

Ich habe sie zubereitet wie die Garnelen: Auf der Alufolie mit ein wenig Öl. Die Auster war nach einigen Minuten von beiden Seiten auf dem Grill durchgegart und schmeckte sehr lecker.



### Gegrillte Auster

Wenn ich jetzt noch gewußt hätte, was für Algen es waren, die mit den Austern in der Verpackung kamen, hätte ich diese auch noch auf den Grill gepackt. Rohe und gebratene Austern hatte ich schon gegessen, aber noch keine gegrillten. Ich werde dies sicherlich nochmal nachkochen und zuhause – dann gebraten – wieder probieren.

### **Fazit:**

Alles in allem war das Grillen sehr nett und entspannend – bis auf den Zwischenfall, dass der Nachbar mit den Habaneros und Jalapenos beinahe tödlich verunglückt wäre ;-). Nuri versuchte mich dann noch von der geschmacklichen Qualität seiner Hähnchenteile zu überzeugen, was ich mit einem Blick auf meine Pferdesteaks und die Garnelen leicht übergehen konnte.