


Frittata von Lammnieren und Hoden



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 6** Hoden vom Schweizer Lamm, beim Metzger vorbestellen
- 4** Nieren vom Schweizer Lamm, beim Metzger vorbestellen
- Salz
- Pfeffer
- Mehl

11 HOLL-Rapsöl, zum Frittieren

Für den Teig:

- 100 g** Mehl
- 40 g** Olivenöl
- 160 ml** Wasser
- 1** Ei
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

- 1** Die Hoden mit Wasser bedeckt aufkochen, dann abschrecken und mit einem scharfen Messer einritzen. So lässt sich die Schale gut abziehen.

- 2** Die Nieren und die geschälten Hoden halbieren, würzen und mehlen.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 743** kcal
- 37 g** Eiweiss
- 22 g** Kohlenhydrate
- 55 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei



Meine Wahl.

- 3 Für den Teig das Mehl und $\frac{1}{4}$ TL Salz in eine Schüssel geben und das Öl einrühren. Dann langsam das Wasser sowie das Gelbe vom Ei dazu giessen. Mit dem Schneebesen zu einem glatten, dicken Teig verarbeiten. Das Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unterheben.

- 4 Nieren und Hoden in den Teig eintauchen und in einer Friteuse bei ca. 180°C goldbraun frittieren, je nach Grösse ca. 2-3 Minuten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen; im Ofen warm halten. Nicht aufeinanderlegen!
Dazu passt ein Salat, zum Beispiel aus Brunnenkresse.