Frittata von Lammnieren und Hoden

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
- **1 l** HOLL-Rapsöl, zum Frittieren

Für den Teig:

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

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

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

enthält Gluten

Laktosefrei

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.

3 Für den Teig das Mehl und ¼ 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.