

Grillen mit Herz (und Leber) – Leckeres aus Innereien



Gegrillte Streifen vom Rehherz mit Zitronen-Rosmarin-Thymian-Knoblauch-Marinade

Mit Aufgang der Jagd auf Rehwild am 1. Mai gibt es nicht nur (endlich) wieder frisches Wildbret von Bock und Schmalreh, sondern auch die ein oder andere Innerei. Herz, Leber, Nieren: das kleine Jägerrecht – eben der klassische Aufbruch. Vor Corona gerne im Anschluss an die Jagd gemeinsam mit den Jagdkameraden mit Zwiebeln und Rotwein in die Pfanne gehauen.

Ich selbst habe mich schon seit langem daran satt gegessen. Bei Frühjahrstemperaturen von über 20°C steht mir auch der Sinn nicht unbedingt nach Deftigem. Allerdings reute es mich immer wieder Herz und Leber im Wald zu lassen, sind doch beide hochwertige Lebensmittel, mithin Delikatessen aus Wald und Flur.

„Was tun, sprach Zeus?“, dachte ich und so fiel mir spontan ein Gericht auf der Speisekarte eines griechischen Restaurants ein, in dem ich gelegentlich zu Gast bin: Leber vom Grill.

Also warum nicht mal das Herz und die Leber grillen? Da Lamm und Reh geschmacklich nicht sehr weit voneinander entfernt sind, gestaltete sich die Suche nach passenden Marinaden nicht schwer:

Zitronen-Rosmarin-Thymian-Marinade mit Knoblauch (nicht nur für Herz)

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

4 EL Olivenöl

1-2 feingehackte Knoblauchzehen

1 TL Rosmarin gerebelt (oder ½ Bund frisch, dann nur die Nadeln nehmen; diese fein hacken)

1 TL Thymian gerebelt (oder zwei Zweige frisch, dann nur die Blättchen verwenden)

Salz, Pfeffer (am besten erst auf dem Teller)

Zitronen-Oregano-Knoblauch-Marinade (nicht nur für Leber)

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe feingehackt oder gepresst

2 TL getrockneter Oregano

Salz, Pfeffer (am besten erst auf dem Teller, Leber nie vor dem Braten/Grillen salzen)

Die Zusammenstellung der Marinaden ist, auch was die Menge angeht oder was man für welches Teil verwendet, erstens Geschmackssache und zweitens nur ein Anhaltspunkt. Es kann nach Bedarf und Gusto variiert werden.

Tipp: Wenn man die getrockneten Kräuter mit dem Mörser oder einfach zwischen den Handflächen etwas verreibt, bevor man sie zu anderen Zutaten gibt, intensiviert sich ihr Aroma.

Vorbereitung des Herzens:

Beide Herzkammern, am besten gleich nach dem Aufbrechen aufschneiden (Hände und Finger, die das Herz halten, bitte nicht!) und das geronnene Blut entfernen. Die großen Gefäße und deren Übergangsbereiche (alles was „hell“ ist) wegschneiden, ebenso die Herzklappen im Inneren und deren „Seilzüge“. Herz gut wässern, trocken tupfen und anschließend in Streifen schneiden, die breit und lang genug sind, damit sie nicht (buchstäblich) durch den Rost fallen. Die Herzstreifen zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel und mind. 1 Stunde in den Kühlschrank.

Vorbereitung der Leber:

Die großen Gallengänge mit den zähen Häuten entfernen. Die Leber in möglichst lange, 1 cm dicke Streifen schneiden und gut wässern. Wasser mehrmals wechseln. Die Leberstreifen trocken tupfen und mit der Marinade in einen Gefrierbeutel und mind. 1 Stunde in den Kühlschrank. Durch den Zitronensaft kann es sein, dass sich die Leber etwas aufhellt.

Grillen von Herz und Leber

Das Grillen von Herz und Leber kommt mir als bekennendem „Flachgriller“ ohne 1.000 Euro Kugelgrill aus Übersee mit digitalem Bißanzeiger sehr entgegen: „Eins rechts, eins links und nicht fallen lassen“.

Vorweg: Wie lange und mit welcher Hitze die Streifen gegrillt werden sollten, muss man einfach ausprobieren und sich herantasten. Lieber heißer grillen, dafür kürzer und nicht ständig wenden. 1-2 Minuten pro Seite reichen, je nach Temperatur, meist schon aus. Wer sich nicht sicher ist, probiert einfach ein Stückchen und falls das Grillgut bereits sehr gut gebräunt, aber nach Meinung von Chefin oder Chef de Grill noch nicht gar ist, kann man es am Rand des Grills, wo es kühler ist, noch etwas ruhen lassen.

Kleiner Tipp: Wenn die Hitze stimmt und sich auf der Oberseite kleine rote Tröpfchen zeigen, ist es Zeit zum Wenden. Das Herz verzeiht beim Grillen etwas Unaufmerksamkeit besser als die Leber, die schnell trocken wird. Wer Sorge hat, dass die Streifen durch die Gitter auf „Nimmer-wieder-essen“ in die Glut plumpsen, kann auch eine Grillschale verwenden. Achten Sie hierbei auf wiederverwendbare Varianten aus Edelstahl oder Emaille – nicht aus Aluminium, denn Zitronensaft und Aluminium sind in Kombination mit Hitze auch nicht unbedingt gesund.

Aufbewahrung von Innereien

Innereien sind sehr leicht verderblich (Kühlkette!). Sie dürfen im Kühlschrank nur beim max. 4°C aufbewahrt werden und halten sich dort auch nur höchstens zwei Tage. Wer sie behandelt wie Geflügelfleisch kann nichts falsch machen. Wer auf Nummer sicher gehen will, friert sie ein. Leber hält sich tiefgefroren bis zu 6 Monate. Sie ist aufgetaut dann etwas härter als frische Leber. Herz als reines Muskelfleisch kann doppelt so lange in den Winterschlaf. Am besten vakuumiert. Innereien nur roh einfrieren und im Kühlschrank auftauen. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!

In diesem Sinne: Weidmannsheil und gutes Gelingen!

Autor und Bildrechte: Ingo Hanak