



www.besserbissen.de

Born to be wild

Hirsch

Zutaten für zwei Personen

Medaillons vom Hirschfilet mit Kakao-Johannisbeer-Jus

200 g Hirsch-Filet aus dem Mittelstück
1 EL Rapsöl zum Anbraten
1 TL Kakaopulver - ungesüßt
50 ml Rotwein
30 ml Portwein
100 ml Wildfond
1 EL Johannisbeergelee
1 EL Sojasauce
1 EL dunkler Balsamico
50 g kalte Butter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Den Backofen auf 100 °C Umluft stellen.

Das Filet von Fett und Sehnen befreien und in 4 Medaillons portionieren. Diese salzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Rapsöl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Backblech für 15 min. in den Backofen bei 100 °C geben. Die Kerntemperatur sollte schließlich bei 55 °C liegen. Das Fleisch nach dem Garen ca. 5 min. ruhen lassen. Den Backofen auf 60 °C regeln die Servierteller und das Fleisch zum Warmhalten hineinstellen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Port- und Rotwein ablöschen und stark einkochen. Mit Wildfond auffüllen, das Johannisbeergelee zufügen und wiederum etwa 15 min. zu einer dickflüssigen Sauce einkochen. Mit Soja-Sauce und dunklem Balsamico abschmecken. Nun nicht mehr kochen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen und nach und nach 50 g kalte Butter einrühren, damit die Sauce bindet.

Birne

2 große Birnen, nicht zu weich
1 EL Rapsöl zum Anbraten
Salz und Zucker zum Würzen

Aus der Mitte der Birnen längs eine ca. 5 mm dicke Scheibe schneiden. Vorsichtig die Schale dünn abschneiden ohne den Stiel zu entfernen. Mit einem runden Ausstecher das Kerngehäuse entfernen. Die Scheiben mit Salz und etwas Zucker würzen und in einer heißen Pfanne in etwas Rapsöl anbraten. Sie sollten nicht zu weich werden. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.



www.besserbissen.de

Walnuss-Quinoa-Crumble

6 Walnüsse - geschält
4 EL gepuffte Quinoa-Samen (z.B. von Alnatura)
4 Stängel glatte Petersilie
Salz zum Würzen

Die Walnüsse mit einem Messer grob durchhacken.

In einer Pfanne mit etwas Butter die Nüsse zusammen mit den gepufften Quinoa-Samen anrösten. Mit Salz würzen und auf Küchenpapier entfetten.

Die Blätter der glatten Petersilie abzupfen und sehr fein schneiden. Mit der ausgekühlten Nuss-Mischung mischen und alles auf einem flachen Teller ausbreiten.

Kürbis und Pfifferlinge

1/2 Hokkaido-Kürbis
1 EL Ras el hanout
2 EL Rapsöl
16 kleine Pfifferlinge
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Den Kürbis schälen und in gleichmäßige Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Pfifferlinge säubern und von trockenen Stellen befreien. In einer Schale das Ras el hanout-Gewürz mit 2 EL Rapsöl mischen und die Kürbiswürfel und Pfifferlinge darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbiswürfel und die Pfifferlinge in einer heißen Pfanne langsam rundherum anbraten bis sie weich, aber nicht matschig sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Hitze nehmen und zum Servieren im Backofen nur noch warm halten.

Außerdem zur Deko

4 große Rucola-Blätter (sie sollten schön verzweigt sein, da sie als „Hirschgeweih“ dienen.)

Die Rucolablätter mit Rapsöl bestreichen und in einer heißen Pfanne knusprig anrösten. Sie sollten leicht gebräunt, aber nicht zu schwarz sein. Auf Küchenpapier entfetten.

Zum Anrichten einen großen Servierring (ca. 12 cm) mittig auf den Teller stellen und dünn mit der Jus füllen. Den Ring entfernen und die Birnenscheibe auf der Sauce anrichten. Das Loch des Kerngehäuses sollte in der Mitte liegen, die Spitze mit dem Stängel nach unten zeigen. Das Hirschmedaillon kurz in die Sauce und dann in die Nussmischung tunken. Dann mittig auf die Birne setzen. Rund um die Birne die Kürbiswürfel und Pfifferlinge verteilen. Zum Schluss je 2 Rucolablätter als Geweih an die Birne setzen.