Wildmedaillons auf Gemüsebett

Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

· 800 g regionales Wildfleisch
· 1 TL getrockneter Rosmarin
· 1 TL getrockneter Thymian
· 1 TL Salz
· 1 TL Pfeffer
· 1 Zitrone
· 1 EL Honig
· 1 EL Rapsöl
· etwas frischer Rosmarin
· etwas frische Petersilie

Zuerst das Wildfleisch (zum Beispiel Hirschrücken) parieren, also Sehnen und Silberhaut entfernen. Dafür ein scharfes Messer verwenden. Mit der scharfen Spitze des Messers in die Sehne stechen und das Messer darunter schieben. Dann die Sehne entfernen. Das Fleisch in drei Teile schneiden.

Getrockneten Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und zerstoßen. Mit dem Saft der Zitrone, Honig und Rapsöl vermengen. Anschließend die Marinade in das Fleisch einmassieren. Im besten Fall das Fleisch über Nacht in der Marinade einlegen.

Das Fleisch von jeder Seite 3 Minuten in Öl anbraten. Für den besonderen Geschmack einen frischen Rosmarinzweig mit in die Pfanne legen. Anschließend das angebratene Fleisch in einer abgedeckten feuerfesten Form circa 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad durchziehen lassen. Aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit gehackter Petersilie dekorieren.

Zutaten fürs Gemüsebett:

· 2 Handvoll Champignons
· 2 Karotten
· 8 kleine Kartoffeln
· 1 Zucchini
· 1 Paprika
· 3 Handvoll Kirschtomaten
· 1 Zwiebel
· Rapsöl
· Salz
· Pfeffer

Champignons, Karotten, Kartoffeln, Zucchini, Paprika, Tomaten und Zwiebel putzen und zerkleinern. Ein wenig Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, dann Pilze, Karotten, Zucchini und Paprika leicht anbraten und würzen. Anschließend das Gemüse in einer abgedeckten Auflaufform 40 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen lassen. Nach 20 Minuten die Kirschtomaten hinzugeben.

Sendung/Quelle: Nordmagazin
Sendetermin: 12.08.2023
Koch/Köchin: Martin Jasmand

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen