

Hirschrücken auf Spitzkohl mit Cranberry-Gremolata

Zutaten für den Hirschrücken (für 4 Personen):

- 800 g küchenfertiges Hirschrückenfilet
- 1 EL Pflanzenöl
- 30 g Butter

Das Fleisch von der Silberhaut befreien und in gleich große Stücke aufteilen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Fleischstücke von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Dann ein kleines Stück Butter dazugeben und die Fleischstücke wiederholt mit dem Bratfett übergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad etwa 15-20 Minuten garen. Das Fleisch sollte noch ganz leicht rosa (medium well) sein und eine Kerntemperatur von etwa 56 Grad haben.

Zutaten für den Spitzkohl:

- 500 g Spitzkohl
- 100 g Butter
- 1 Knolle Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 500 g Steckrübe
- 2 EL Pflanzenöl
- Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und klein schneiden. Spitzkohl zusammen mit Ingwer, Knoblauch und Butter auf kleiner Flamme schmoren, bis der Kohl gar ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Steckrübe in grobe Ecken schneiden (circa 2 mal 3 cm) und mit Öl, Ahornsirup sowie Salz und Pfeffer marinieren. Auf ein Backblech geben und etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad garen.

Zutaten für die Gremolata und Anrichten:

- 100 g Cranberrys
- 1 Bund frische Petersilie
- 2 Bio- Zitronen
- 2 Zweige Estragon
- 2 Zehen Knoblauch
- 20 ml Olivenöl

Cranberrys und Knoblauch fein schneiden, Kräuter fein hacken, Zitronen abreiben. Alle Zutaten miteinander vermengen. Dies ergibt eine würzige, pestoartige Soße, die sich für viele Wildgerichte eignet.

Vor dem Servieren das Hirschfleisch in Tranchen schneiden und auf den Beilagen anrichten.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 07.10.2020

Koch/Köchin: Hannes Schröder

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