

## Das März-Rezept 2013 der LandFrauen

aus dem Kochbuch „Für das gemütliche Familienessen“  
des LandFrauenVereins Probsteierhagen e.V.  
[www.landfrauenverein-probsteierhagen.de](http://www.landfrauenverein-probsteierhagen.de)

### *Hirschsteak mit Kirschsoße*

Hirschfleisch ist eine fettarme, kernige, recht dunkle Fleischsorte mit einem hohen Anteil an wertvollem Eiweiß, das vom Körper besonders gut verwertet werden kann. Außerdem versorgt es den Körper mit Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Zink und Selen.



#### **Zutaten (für 4 Personen):**

4 frische Hirschsteaks aus der Keule  
á 160 g  
4 Wacholderbeeren  
40 g Butter  
1 Glas Schattenmorellen, abgetropft  
1 EL Rohrzucker  
0,2 l Sahne  
Salz und Pfeffer  
Öl zum Braten  
Minzblätter zur Dekoration

#### **Zubereitung**

Die Hirschsteaks mit Salz und Pfeffer würzen, das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks anbraten, aus der Pfanne nehmen und bei 100 Grad ca. 12-15 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Für die Kirschsoße die Wacholderbeeren zerdrücken und mit der Butter zu einer Paste verarbeiten. Diese in einer Pfanne erhitzen und die Schattenmorellen darin anschwemmen. Mit dem Rohrzucker bestreuen und karamellisieren. Anschließend mit der Sahne auffüllen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gebratenen Hirschsteaks zusammen mit der Kirschsoße auf einem Teller anrichten und mit Minzblättern garnieren. Als Beilagen passen besonders gut Mandelbällchen oder Spätzle in Butter geschwenkt und gedünsteter Rosenkohl.

Wir wünschen guten Appetit!