

Hirschrücken mit Kirschsauce

Zutaten für 4 Personen:

650 g Hirschrücken

250 ml Rotwein

30 g Elisenlebkuchen

Saft von ½ Orange

½ Glas Sauerkirschen

2 EL Rapsöl

10 g Butter

1 Glas Wildfond

2 Beutel Glühweingewürz, Salz, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen, Thymian,

2 TL Speisestärke

Den Hirschrücken häuten. Rotwein erhitzen, Glühweingewürz und Thymian dazugeben und in dieser Marinade den Hirschrücken ca. 4 Stunden einlegen. Die Hirschabschnitte in wenig Fett stark anrösten, mit Orangen- und Kirschsauce ablöschen. Die Lebkuchen in den Sud geben, Wildfond dazu und etwas einkochen lassen.

Den Hirschrücken aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen, salzen u. pfeffern und im erhitzten Fett (Butter-Ölmischung) scharf anbraten. Nach ca. 5 Minuten in Alufolie wickeln und im Backofen bei 125°C auf den unteren Rost geben. Mehrmals wenden und in 30 bis 35 Minuten rosa garen.

Die Rotweinmarinade zu dem Sud geben, aufkochen lassen und durch ein Sieb geben. Die Sauce abschmecken, mit angerührter Speisestärke binden und nach dem Aufkochen die Kirschen in die Sauce geben.

Den Hirschrücken aus der Folie nehmen, schräg aufschneiden und den Bratensaft aus der Folie noch zur Sauce geben. Dazu passen Mohrspätzle, Rosenkohlpürree oder auch Apfel-Rotkohl sehr gut.

Pro Person:

Energie 332 kcal

Fett 12 g

Kohlenhydrate 13 g

Eiweiß 35 g

