

Rezepte-Tipp

Gebratener Schlegel vom Hirsch



für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Hirschschlegelteile Knoblauch, Salz, Pfeffer, Thymian, Wildgewürz, Wacholderbeeren
1 kleine Zwiebel 150 g Wurzelgemüse 2 EL Öl 1 TL Tomatenmark 1/8 Liter Rotwein 4 cl Orangensaft 1 EL Mehl 1 EL Preiselbeeren

Zubereitung:

- vom Hirschfleisch sämtliches Fett entfernen, mit geriebenem Knoblauch und restlichen Gewürzen würzen
- Backrohr auf 250°C vorheizen
- Zwiebel fein hacken, Wurzelgemüse würfeln
- in einer Bratform Fleisch in Öl scharf anbraten, mit Wasser aufgießen
- Zwiebel goldgelb rösten, restliches Gemüse und Tomatenmark kurz mitrösten, mit etwas Wasser, Wein und Orangensaft aufgießen und zum Braten dazugeben
- Fleisch zudecken und ca. 1 1/2 Stunden ins Rohr stellen, danach noch ca. 1/2 Stunde bei 220°C ohne Deckel fertig garen
- das Fleisch herausnehmen, den Bratenrückstand mit Mehl binden, pürieren und mit Preiselbeeren abschmecken
- Fleisch in Scheiben schneiden und mit Soße und Beilage anrichten

Nährwerte:

1 Portion: 260 Kcal / 32 g Eiweiß / 10 g Fett / 5 g KH / 0,5 g Bst / 0 BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.