

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Hirschkalbsrücken

Koch: Fritz Strobl

Zutaten

(4 Personen)

Für die Rahmpolenta

- 375 ml Wasser
- 75 g Polenta
- 3 EL Butter
- 3 EL Rahm
- 100 g geriebener Bergkäse
- Salz
- Pfeffer

Für den Hirschkalbsrücken

- 4 Stk. Hirschkalbsrücken á 150 g
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Für die Beilage

- 1 Stk. Romanesco
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- frische Kräuter (z.B. Bohnenkraut)
- Pesto nach Wahl
(z.B. Almschnittlauch Pesto: Almschnittlauch mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Salz, etwas Chili und viel Olivenöl mixen)
- Paradeiser Salsa (z.B. aus dem Supermarkt)

Zubereitung

- 1.** Für die Rahmpolenta zuerst das Wasser und die Polenta gemeinsam in einem Topf aufkochen lassen. Anschließend die Butter und den Rahm unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen Bergkäse untermengen.
- 2.** Für den Hirschkalbsrücken das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, herausnehmen und in Scheiben schneiden.
- 3.** Für die Beilage den Romanesco in mundgerechte Stücke schneiden, den Strunk entfernen und die Romanesco-Stücke in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Zum Schluss die Polenta auf einem flachen Teller anrichten, die Hirschkalbsrücken-Scheiben darauflegen und den Romanesco dazugeben. Das Gericht mit dem Pesto, frischen Kräutern und ein wenig Paradeiser Salsa garnieren.