

## Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



+

### Hirschrücken mit Pastinaken-Püree

**Koch: Alexandra Braunstein**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für den Hirsch

- 4 Hirschrücken-Steaks á 150 g
- eine Prise Salz
- etwas weißer Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- etwas Pflanzenöl zum Anbraten

Für das Püree

- 400 g Pastinaken
- 250 ml Milch (alternativ Wasser)
- 60 g Butter
- eine Prise Salz
- etwas geriebene Muskatnuss

Für die Sauce

- 1 EL Butter
- 1/16 l Rotwein
- etwas Suppe zum Aufgießen
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer

Für die Garnitur

- 1 Zweig Rosmarin

## Zubereitung

**1.** Für das Püree zuerst die Pastinaken schälen und in grobe Würfel schneiden. Anschließend in der Milch gemeinsam mit etwas Butter für etwa 25 Minuten weich dünsten.

**2.** Die Hirschrücken-Steaks mit weißem Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Öl mit einem Rosmarin- und einem Thymianzweig auf allen Seiten kurz anbraten.

**3.** In der Zwischenzeit das Rohr auf 160° C vorheizen. Dann das Fleisch mit einem kleinen Stück Butter in eine neue, feuerfeste Form ins Rohr geben und nachgaren. Die Thymian- und Rosmarinzweige in der ersten Pfanne lassen.

**Tipp:** Das Fleisch wird perfekt, wenn es pro 1 cm Höhe für etwa 5-10 Minuten im Rohr gart. Wer ein Fleisch-Thermometer zuhause hat, kann das Fleisch so lange garen bis es eine Kerntemperatur von 47-50° C erreicht hat. Dann ist es perfekt rosa.

**4.** Während das Fleisch im Rohr weitergart die Bratenrückstände in der ersten Pfanne mit dem Rotwein und der Suppe aufkochen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit kalter Butter montieren.

**5.** Die weichgekochten Pastinaken mit einer Prise Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen und mit einem Stabmixer pürieren.

**Tipp:** Wenn das Püree zu dünn ist, kann man es mit einer gekochten, geriebenen Kartoffel etwas binden.

**6.** Etwas Pastinaken-Püree mittig auf einem Teller anrichten, die Hirschrücken-Steaks aus dem Rohr nehmen, kurz rasten lassen und aufschneiden. Das Fleisch zum Püree legen und mit etwas Rotwein-Sauce und einem frischen Rosmarinzweig garnieren.