

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gastköchin: Alexandra Braunstein

Hirschrücken mit Pastinaken-Püree

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

Quelle: ORF extra

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.