

HIRSCHFILET MIT BROKKOLI UND KARTOFFELSPALTEN

HIRSCHFILET MIT BROKKOLI UND KARTOFFELSPALTEN

Wir stehen beim Einkaufen oft vor der Fleischtheke und entscheiden ganz spontan was es zum Essen geben soll. Dieses Mal ist unser Blick an einem leckeren Hirschfilet hängen geblieben. Einen Teil vom Filet habe ich für die Pasta genommen, das Hauptstück habe ich in Medaillons geschnitten und in der Pfanne kurz gebraten. So gab es Hirschfilet mit Brokkoli und Kartoffelspalten zum Abendessen. Dazu eine leckere Sauce auf Wildfondbasis und schon war ein feines Abendessen fertig!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

250g Hirschfilet

etwas Rapsöl

Pfeffer & Salz

250g Brokkoli

Für die Kartoffeln:

6-8 mittelgroße Kartoffeln

25g Kräuterbutter (z.B.: 150g Butter, 1/2 Bund Petersilie, 1 kleine Knoblauchzehe, 1/2 Schalotte, Pfeffer und Salz)

1 Zwiebel

Pfeffer

Für die Sauce:

200ml Wildfond

Pfeffer & Salz

ca. 15g Butter

Optional:

etwas Kräuterbutter zum Servieren

ZUBEREITUNG:

Falls ihr diese ganz einfache Kräuterbutter mache wollt die Petersilie, die Schalotte und die Knoblauchzehe sehr fein hacken oder wie ich im kleinen Mixer* mixen und die Kräuter mit der zimmerwarmen Butter, Pfeffer und Salz vermengen. Die Kräuterbutter beiseite stellen damit sie etwas ziehen kann.

Die Kartoffeln und die Zwiebel vierteln und mit ca. 25g Kräuterbutter in eine passende Auflaufform geben. Den Backofen auf 200°C vorheizen und die Kartoffeln hinein schieben. Nach 3-4 Minuten ist die Kräuterbutter geschmolzen - dann alles einmal durchmengen damit die Kartoffeln mit Butter glasiert sind. Sie brauchen in etwa 40 Minuten bis sie fertig sind.

Das Hirschfilet in vier Medaillons schneiden, sie brauchen später in etwa 10 Minuten in der Pfanne. Die Brokkoli Röschen vom Strunk schneiden.

Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Medaillons vom Hirschfilet von beiden Seiten scharf anbraten.



Die Hitze reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und das Fleisch bis zum gewünschten Punkt braten. Bei mir sind das knapp 4 Minuten pro Seite und am Ende war es medium.

Einen kleinen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Brokkoliröschen darin 3-4 Minuten blanchieren. Durch ein feines Sieb abgießen. Den Topf sofort wieder auf den Herd stellen und den Wildfond schnell aufkochen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem Flöckchen Butter abrunden.

Die fertigen Kartoffeln aus dem Ofen holen.



Das Hirschfilet mit Brokkoli und Kartoffelspalten anrichten und etwas Sauce dazu auf den Teller geben.

Die Medaillons mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und ein schönes Fleur de sel dazu auf den Tisch stellen.



Ein feines Abendessen!

