

# Hirschrückensteak mit Erdäpfelgratin und Karotten

(4 Portionen)

## Zutaten – Hirschrückensteak

600 g Hirschrücken  
2-3 Zwiebel  
2 Bund Wurzelwerk (Karotte, Gelbe Rübe, Sellerie)  
1/8 l Rotwein  
Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Essig,  
Kartoffelstärke, Maizena  
2 l Rindsuppe



## Zubereitung

- Den Hirschrücken auf beiden Seiten kurz scharf anbraten
- Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und kurz rasten lassen
- Danach im Rohr bei 110 Grad auf 54 Grad Kerntemperatur (circa 5–15 min) braten
- Im Bratensaft Zwiebel und Wurzelwerk anrösten
- Mit Rotwein ablöschen und mit Rindsuppe aufgießen
- Gewürze dazugeben
- Etwa 1-2 Stunden einkochen lassen, anschließend passieren und mit Maizena eindicken

## Zutaten - Glacierte Karotten

etwa 400-600g Karotten  
1 EL Butter  
Salz, Zucker

## Zubereitung

- Karotten in ca. 5cm lange Stücke schneiden und längs vierteln
- in einer Pfanne mit Butter und Zucker glacieren, immer wieder etwas Wasser zugießen, bis die Karotten bissfest sind.
- Anschließend salzen mit frischer Petersilie bestreuen.

### Zutaten – Erdäpfelgratin

800 g Kartoffeln – ich verwende lieber festkochend, manche mögen lieber mehligere Erdäpfel  
250 ml Sauerrahm  
250 ml Vollmilch  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
Muskat, frisch gerieben  
n. B. Butterflöckchen  
Butter für die Form

### Zubereitung

- Für das Gratin die Erdäpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- In einem Topf vorsichtig mit Öl anbraten, Sauerrahm, Milch, Salz, gepresste Knoblauchzehe, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben
- Einkochen lassen
- Alles in eine ausgebutterte flache Gratinform geben und mit geriebenem Käse bedecken
- Anschließend bei 200 Grad ca. 20 min Umluft im Ofen backen

### Küchenpraxis - Tipps rund ums Wild

Vorbereiten: Das Fleisch mit einem scharfen spitzen Messer von Sehnen und Häutchen befreien (parieren). Bei Wildschwein die größeren Fettanteile entfernen.

Zubereiten: Welche Zubereitungsart richtig ist, hängt vom Fleischstück und vom jeweiligen Rezept ab. Grundsätzlich lässt sich Wildbret wie jedes andere Fleisch zubereiten: kochen, dünsten, braten oder im Ofen garen.

Würzen statt salzen: Wild harmoniert mit kräftigen aromatischen Gewürzen: Piment, Nelken, Wacholderbeeren, Majoran, Pfeffer, Liebstöckel, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter, Koriander und Knoblauch. Salz nur sparsam verwenden.

Beilagen: Saucen auf Gemüse-, Rotwein- oder Fruchtbasis und eine Fruchtbeilage wie Preiselbeeren, Birnen oder Marillen schmecken hervorragend zu Wild. Da Wild meist im Herbst auf den Tisch kommt, sind typische Gemüsebeilagen alle Kohlsorten, Sellerie, Kürbis, Schwarzwurzeln oder Vogelsalat.