



Hirschmedaillons an Granatapfelsauce

Eine aussergewöhnliche Sauce mit Granatapfel macht dieses Wildgericht zum exotischen Genuss.

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Koch-/Backzeit: 20 Min.



Leichte Küche



Purinarm



Lactosearm

ZUTATEN

 FÜR 4 PERSONEN

2 Granatapfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Rosmarin
700 – 800 g Hirschfilet
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Butter
1 Zimtstange
1 1/2 dl Rotwein
2 dl Kalbsfond
1 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Butter weich

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren

NÄHRWERT

Pro Portion

397 kKalorien
1661 kJoule
37g Eiweiss
21g Fett
12g Kohlenhydrate

Erschienen in
11 | 2017, S. 45

ZUBEREITUNG

- 1** Beide Granatäpfel halbieren. Von 1½ Granatäpfeln den Saft auspressen. Vom restlichen halben Granatapfel die Kerne auslösen und beiseitestellen.
- 2** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken.
- 3** Das Hirschfilet in 3 cm dicke Medaillons schneiden. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Medaillons auf jeder Seite 1-1½ Minuten anbraten. Anschliessend die Fleischstücke beidseitig mit dem Rosmarin bestreuen. Die Butter und die Zimtstange in die Pfanne geben und die Medaillons in der geschmolzenen Butter nur ganz kurz wenden. Dann auf einen Teller geben und mit Alufolie bedeckt warm halten.
- 4** Den Bratensatz, die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Mit Granatapfelsaft und Rotwein ablöschen und die Zimtstange wieder beifügen. Alles auf grossem Feuer auf 1 dl einkochen lassen. Den Kalbsfond beifügen und alles nochmals auf 2 dl Flüssigkeit einkochen lassen.
- 5** Inzwischen Mehl und Butter mit einer Gabel verkneten.
- 6** Die Zimtstange entfernen. Die Mehl-Butter in die Sauce rühren und 1 Minute lebhaft kochen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und die beiseitegestellten Granatapfelkerne beifügen.
- 7** Die Hirschmedaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce umgiessen. Sofort servieren.