

## Hauptgang: «Hirschfilet an Wildfondsauce, glasierten Rosenkohl & Lady-Spätzle»

Eigenkreation Food-Buddy's



### Zutaten für 2 Personen ( Zubereitungszeit ca. 120 Minuten inkl. Ofenzeit )

- |                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 150g Spätzlemehl             | 2EL grobkörniger Senf               |
| Ca. 1.2dl Milchwasser        | 5-6 Salbeiblätter                   |
| 1/2TL Salz                   | 2 frische Zweige Rosmarin           |
| 2 Eier                       | 1 1/2dl Rotwein ( zB. Kalterersee ) |
| 5-6EL Saft von roter Beete   | 1 1/2dl Wildfond ( Rinderfond )     |
| 400g Hirschfilet             | 2TL Bienenhonig                     |
| 8-10 Wachholderbeeren        | 3-4 Lorbeerblätter                  |
| ½ Schalotte                  | 2EL feiner brauner Zucker           |
| 1 Knoblauchzehe ( gepresst ) | 16Stk Rosenkohl                     |
| 1/2TL grober Pfeffer         | ½ Bund Schnittlauch                 |
| 1/2TL Fleur de Sel           | 2EL frische Kresse                  |
| 1TL getrockneter Rosmarin    | 40g Butter                          |
| 4-5EL Rapsöl                 |                                     |



## **Zubereitung**

Als erstes den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Das Hirschfilet sollte vor der Verarbeitung Zimmertemperatur haben.

## **Spätzle**

Spätzlemehl, Milchwasser, 2 Eier, 1/2TL Salz und den Saft der roten Beete in eine Schüssel geben und mit einer Lochkelle gut umrühren bis der Teig kleine Bläschen schlägt. Der Teig sollte eine dickere Masse sein. Nun alles eine halbe Stunde zugedeckt ruhen lassen. Danach eine grosse hohe Pfanne mit Wasser füllen, Salz dazugeben ( ca. 7-8g / Liter Wasser ) und 2EL Rapsöl begeben. Aufkochen bis das Wasser sprudelt. Wir haben die Spätzle auf die alte traditionelle Art gemacht. Ein Holzbrett nehmen, Teig aufs Brett geben und mit einem Schaber langsam dünne Streifen ins kochende Wasser geben. Wenn die Spätzle an die Wasseroberfläche kommen, sofort abschöpfen. Man kann natürlich auch einen Spätzleblitz verwenden. Kurz vor dem Servieren die Spätzle in etwa 20g Butter erwärmen und den frischen Schnittlauch klein geschnitten dazugeben. Alles schwenken.

## **Hirschfilet**

Das Hirschfilet in 2 Stücke schneiden ( ca. 200g / Stk ). In einem Mörser, Salz, Wacholderbeeren, getrockneten Rosmarin und den grobkörnigen Pfeffer mit dem Stößel fein zerdrücken. Das Filet damit gut einreiben. Danach das Fleisch mit dem grobkörnigen Senf ebenfalls einreiben. In einer Bratpfanne etwas Rapsöl erhitzen. Das Öl muss richtig heiss sein. Die Rosmarinzwige und den Salbei in die Pfanne geben und das Filet scharf anbraten. Auf jeder Seite etwa 5 Minuten. Durch die Hitze und das schnelle anbraten schliessen sich die Poren vom Fleisch und der Saft bleibt im Filet. Nun die beiden Filets auf ein Backblech geben und für 60 Minuten ab in den Ofen damit. Vor dem Servieren aufschneiden und ein wenig Kresse darüber verteilen.

## **Wildfondsauce**

In der Bratpfanne wo das Fleisch angebraten wurde mit Rotwein ablöschen und 2 Minuten einköcheln lassen. Den Wildfond, Lorbeerblätter und den Honig dazugeben. Etwa eine halbe Stunde auf kleiner Stufe leicht köcheln lassen. Falls die Sauce zu dick sein sollte nochmals etwas Wildfond dazugeben, falls sie aber zu dünn sein sollte mit wenig Mehl binden. Immer wieder probieren und nach Bedarf mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce sollte eine cremartige Konsistenz haben. Zum Schluss die Wildfondsauce durch ein Sieb pressen. Fertig.

## **Rosenkohl**

Den Rosenkohl rüsten/putzen. Das heisst, wenn diese nicht ganz so schön sind, einfach die äusseren Blätter entfernen. Wasser in eine Pfanne geben und leicht salzen. Den Rosenkohl für ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Danach eine kleine Bratpfanne nehmen, 15-20g Butter dazu, die fein geschnitten Schalotten hineingeben und glasig andünsten. Den Rohrzucker dazugeben und leicht flüssig werden lassen. Achtung: Nicht das der Zucker anbrennt, immer umrühren. Jetzt den Rosenkohl dazugeben und durchschwenken. Zum Schluss den gepressten Knoblauch, eine Prise Salz und wenig Pfeffer dazugeben und nochmals schwenken. Soweit fertig.

## **Und zum Schluss**

Das Rezept braucht etwas Fingerspitzengefühl und Timing. Zuerst die Spätzle machen, dann das Hirschfilet, die Sauce und zum Schluss den Rosenkohl. Wenn du alles schön sorgfältig vorbereitest, ist es schon die halbe Miete. Alles vorher schneiden und abmessen, dann kommt es gut. Das Gericht ist ein Gaumenschmaus, das Fleisch zart wie Butter, die Sauce perfekt abgestimmt, Spätzle selbergemacht, besser geht's nicht und der Rosenkohl mit dem Zucker und dem Knoblauch wird dich überraschen. Anrichten ist immer Geschmacksache und kann jeder so machen wie er möchte. Das von uns ist nur ein Vorschlag.

Also ihr Lieben. Wir wünschen ganz viel Spass beim Kochen von unserem Rezept und viel, viel Genuss.

## **Eure Food-Buddy`s**