Hirschrücken mit Kräuter Knusperkruste auf Haselnusslauch

Rezept von Meta Hiltebrand



Hirschrücken mit Kräuter Knusperkruste auf Haselnusslauch

Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 90 Minuten

Pro Person:
26 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiss, 50 g Fett; 776 kcal

Zutaten:

- 2 Hirschrücken-Mittelstücke (ca. 900 g)
- 50 g Olivenöl
- 25 g gehackte Kräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie)
- 1 Eiweiss
- 30 g weiche Butter
- 1 Esslöffel gefriergetrocknete Himbeeren
- 40 g Panko (Paniermehl)
- Salz und Pfeffer
- 400 g Lauch
- 40 g gehobelte Haselnüsse
- 200 ml Vollrahm

Zubereitung:

1. Den Hirschrücken von Sehnen befreien und in einen Plastikbeutel geben, mit Olivenöl marinieren und möglichst luftdicht einrollen, bei Raumtemperatur 1 Stunde marinieren lassen.

2. Für die Kruste Kräuter mit dem Eiweiss, Butter, den Himbeeren und Panko verkneten, auf eine Plastikfolie legen, mit einer weiteren Folie bedecken und mit dem Nudelholz auf ca. 0,5 cm ausrollen, kühlstellen.

3. Ofen auf 160 °C Unter- und Oberhitze vorheizen. Fleisch aus dem Beutel nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, im Marinieröl kurz und heiss auf beiden Seiten anbraten. Die Kruste auf das Fleisch drapieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, für ca. 12–20 Minuten in den Ofen schieben, je nach Dicke und Grösse (Kerntemperatur auf 58 °C)

4. Lauch in Ringe schneiden und mit den Haselnüssen und Rahm in einem Topf köcheln lassen, bis der Rahm eingekocht ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Hirschrücken 5 Minuten auf einem Gitter ruhen lassen, dann aufschneiden und auf dem Lauch anrichten.

Rezept von Meta Hiltebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.