

Medaillons vom Hirsch im Kartoffelspaghettimantel

Zum Fleisch vom Hirsch mit Kartoffelspaghetti passen jetzt im Herbst Wirsingkohlbällchen, krosser Bauchspeck und weiße Pfeffersauce hervorragend

Die Tage werden kürzer. Der Wind fegt durch die Straßen, Blätter färben sich. Der Herbst ist da. Typisch für diese Jahreszeit sind Wildgerichte. Das aromatische Fleisch lässt sich als Rücken, Keule oder auch Filet genießen. Mit leckeren Beilagen ergänzt wird Wild zu einem kulinarischen Highlight in der stürmisch-ungemütlichen Jahreszeit.



Die weiße Pfeffersauce gibt den aromatischen Hirschmedaillons den kulinarischen Kick. Foto: Linie Aquavit

Eine besonders raffinierte Note gibt dem Hirsch die aromatische Sauce aus weißem Pfeffer in Kombination mit dem kross gebratenen Bauchspeck. Und der Wirsing als Beilage passt nicht nur hervorragend in diese Jahreszeit, das gelblich-grüne Gemüse ist zudem auch äußerst gesund.

Der Krauskopf der Kohlfamilie liegt nach Weiß- und Rotkohl auf Platz drei der begehrten Kohlsorten und ist, wie seine Geschwister, wertvoll für die menschliche Ernährung. Wirsing enthält außer Kohlenhydraten und Eiweiß die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Natrium und Eisen, außerdem Provitamin A und Vitamin C. Mit 30 Kalorien pro 100 g ist Wirsing gut für die schlanke Linie.

ZUTATEN

- Zutaten für 4 Portionen:
Für die Hirschmedaillons mit Kartoffelspaghetti:
- ▶ 700 g Hirschrücken
 - ▶ schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 - ▶ Meersalz
 - ▶ 3 Kartoffeln
 - ▶ Bratöl
 - ▶ Rosmarinzwige
- Für die Sauce:
- ▶ 20 g Pfefferkörner
 - ▶ 1 Zwiebel, fein gewürfelt
 - ▶ 100 ml Geflügelfond
 - ▶ 50 ml Sahne
- Für die Wirsingkohlbällchen:
- ▶ 4 Wirsingkohlblätter
 - ▶ 100 g Bauchspeck
 - ▶ 200 g Wirsingkohl, in feine Streifen geschnitten
 - ▶ Sahne

ZUBEREITUNG

Für die Sauce Pfefferkörner kurz in Bratöl rösten, Zwiebelwürfel zugeben und anbraten. Mit Geflügelfond und Sahne ablöschen, aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und mit Salz abschmecken.

Wirsingkohlblätter blanchieren und abtropfen lassen. Bauchspeck in feine Streifen schneiden und kross braten, die Hälfte herausnehmen und Wirsingkohlstreifen zugeben, kurz andünsten und mit etwas Sahne ablöschen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Füllen der Kohlblätter je ein Kohlblatt in einen Eisportionierer legen, mit Wirsinggemüse füllen, zuklappen, auf einen

Teller stürzen und im Ofen warm halten.

Den Hirschrücken in 12 Scheiben schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Kartoffeln mit einem Gemüse-Spaghettischneider zu langen Spaghetti schneiden. Kartoffelspaghetti um die Hirschmedaillons wickeln. In Öl braten und kurz vor Ende Rosmarinzwige dazu legen.

Die Hirschmedaillons mit Wirsingbällchen, Speck und Pfeffersauce servieren. Mit gestoßenem Pfeffer und gebratenen Rosmarinzwigen dekorieren.

► Tipp:

Statt mit Kartoffelspaghetti umwickelt können die Medaillons auch nach dem Braten mit Kartoffelpüree umspritzt werden.

Quelle: Linie Aquavit

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Viel Eiweiß, wenig Fett

Wild steht mit einem Pro-Kopf-Verzehr von gerade einmal 600 Gramm im Jahr bei den Deutschen nur selten auf dem Speiseplan. Dabei kann man Hirsch, Reh, Hase, Kaninchen, Wildsau oder auch Federwild nicht nur als klassischen Wildbraten mit Nelken und Wacholder zubereiten. Das Fleisch schmeckt auch gegrillt, etwa als Wildbret-Pilz-Spieße, Rehbratwürste oder Wildentenbrust. Wichtig ist nur, dass Wildfleisch bei mindestens 80 Grad Celsius etwa zehn Minuten durchgegart werden sollte.

Das Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß, wenig Fett und wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Eisen, Kup-

fer, Zink sowie Vitamin B₂. Nach dem Erlegen und Ausnehmen hängt der Jäger das Tier in die Wildkammer, wo das Fleisch bei wenigen Grad über null drei bis vier Tage reifen muss. Während dieser Zeit wird im Tierkörper Glykogen zu Milchsäure abgebaut. Dieser Prozess ist wichtig, denn das Fleisch wird erst dadurch zart.

Am leichtesten bekommt man Wild heute immer noch direkt beim Jäger oder im Forstamt. Das Fleisch wird dort meist für einen relativ niedrigen Preis abgegeben, allerdings oft nur in größeren Mengen. Kleinere dagegen sind öfters beim Fleischer in der Auslage zu finden.

Quelle: br