

Rezeptidee für den Dezember

Hirschragout, Spätzle und Rosenkohl

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Hirschfleisch, mager
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- 80 g Schinkenspeck
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Weizenmehl
- 300 g Champignons
- 2 EL Johannisbeergelee
- 1 TL Maisstärke
- 400 g Spätzle
- 800 g Rosenkohl, geputzt
- 10 g Butter
- Wacholderbeeren
Gewürznelken
Thymian
Jodsalz
Pfeffer

Nährstoffe: 623 kcal, 64 g Kohlenhydrate, 17 g Fett, 52 g Eiweiß

Zubereitung:

Das Hirschfleisch in Würfel schneiden, Zwiebel und Speck fein würfeln. Die Gemüsebrühe erhitzen. Öl in einem Topf erhitzen und Fleischwürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Zwiebelwürfel hinzufügen und ebenfalls mit braten. Mehl darüberstäuben. Wacholderbeeren, Nelken, Thymian und etwa die Hälfte der Gemüsebrühe hinzufügen, unter Rühren aufkochen und das Fleisch ca. 1 Std. schmoren lassen. Dabei nach und nach die übrige Gemüsebrühe ergänzen.

Champignons in Viertel schneiden, zum Ragout geben und ca. 5 Min. mitschmoren. Das Johannisbeergelee unterrühren. Stärke mit kaltem Wasser anrühren. Das Ragout zum Kochen bringen und damit binden. Spätzle garen. Rosenkohl in Salzwasser bissfest dünsten. Wasser abgießen und Kohl in Butter schwenken.

Quelle Rezept: DGE Kalender 2011, „vollwertig und voll Genuss“