

- [» Rezeptsuche](#)

Petersilien-Hirschrücken an Heidelbeersauce



Für 4 Personen

- 🕒 **Zubereitungszeit:** ca. 60 Min.
- 👉 **Aufwand:** braucht etwas Zeit

Zutaten:

- 1 Bund Petersilie
- 2 Eiweiss
- 4 Hirschrückenfilets à ca. 150 g
- 1 EL Butter

Heidelbeersauce:

- 1 dl Portwein rot
- 50 g Heidelbeeren
- 4 dl Kalbsfond
- 2–3 EL Butter eiskalt

Linsengemüse:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Karotte
- 1 Stange Stangensellerie
- Olivenöl zum Dünsten und Braten
- 2 EL Brandy oder Whiskey
- 125 g grüne Linsen
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Msp. Kümmel gemahlen
- 5 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Zitronensaft zum Abschmecken

1 Für das Linsengemüse Schalotte und Knoblauch hacken. Karotte und Sellerie in feine Würfel schneiden. Alles in wenig Öl glasig dünsten. Mit Brandy ablöschen. Linsen, Lorbeerblätter und Kümmel dazugeben. Kurz weiterdünsten. Bouillon dazugießen. 30–40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit von den Linsen aufgesogen ist. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2 Für die Sauce den Portwein mit den Heidelbeeren in einer Pfanne auf die Hälfte einkochen lassen. Kalbsfond dazugießen. Auf ca. 2 dl einkochen lassen. Beiseite stellen. Kurz vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Butter unter die heisse Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Ofen auf 170 °C vorheizen. Petersilie fein hacken. Eiweiss schaumig schlagen. Hirschrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Erst im Eiweiss, dann in der Petersilie wenden. Fleisch in einer beschichteten Pfanne in Öl und Butter bei mittlerer Hitze beidseitig je 2

Minuten anbraten. Auf ein Blech legen und in der Ofenmitte 7–8 Minuten braten. Herausheben. Offen an einem warmen Ort ca. 10 Minuten ruhen lassen. Zum Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden. Auf Linsengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sauce nappieren.

Dazu passen ganze, gekochte Karotten und Reis.

Nährwerte

Kalorien:	2250 kj / 540	Kcal	Eiweiss:	46 g
Fett:	17	g	Kohlenhydrate:	43 g