

Hirschrückensteak mit Salbeipolenta und Blaukraut



Zutaten für 4 Personen

4 Hirschrückensteaks zu je ca. 150 - 180 g

Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Zimt

evtl. Wacholder, Orangenreduktion

2 EL Öl zum Anbraten

etwas Butter

Für das Blaukraut:

Backen: 40 Min.

Für die Salbeipolenta:

500 ml Wasser

500 ml Milch

Salz, 2 EL Olivenöl

140 g Polenta

2 EL Butter

Jeden Dienstag & Samstag um 11 Uhr

mit freundlicher Unterstützung von:

Radio Holiday GRILLMIX
WÜRZIG . LECKER . LOCKER

GRILLSTORE
BARBECUE & GRILL

Blaukraut (am besten vorgekocht) 2 EL Parmesan
1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, Pfefferkörner, 6 Blätter Salbei
Zimtrinde
5 getrocknete Feigen
2-3 EL Apfelmus, 1 Streifen unbehandelte
Orangenschale, 1 Scheibe Ingwer
Kalte Butter, Salz und Zucker

Eventuell noch für die Steaks: 200 ml Wildfond (alternativ Kalbsfond)

Zubereitung:

Hirschrückensteaks würzen und bei hoher Hitze auf beiden Seiten scharf anbraten. Danach im Grill indirekt bei 120 C° garen, bis zu einer Kerntemperatur von 56°C, dann vom Grill nehmen und kurz noch ruhen lassen.

Nebenher die Polenta zubereiten. Wasser, Milch, Salz und Olivenöl zum Kochen bringen, die Polenta einrieseln lassen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Zum Schluss Butter, Parmesan und den fein gehakten Salbei in die Polenta einrühren.

Für das Blaukraut von den getrockneten Feigen den Stielansatz entfernen und die Feigen in kleine Würfel schneiden. Das Blaukraut aufkochen, die Gewürze in ein Gewürzsäcken dazugeben, genauso die Feigen, das Apfelmus, die Orangenschale und den Ingwer. Nach 10 Minuten das Lorbeerblatt und die Gewürze entfernen und die kalte Butter einrühren. Zum Schluss mit Salz und Zucker abschmecken.

Nun in einer Pfanne die Kräuter in Butter anschwitzen, die rosa gebratenen Hirschrückensteaks darin glacieren und mit der Polenta und dem Blaukraut auf einem Teller anrichten.

Profis servieren eventuell dazu eine feine Wildsauce aus dem Wildfond, der Orangenreduktion, Zimt, Thymian und Rosmarin.

