

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- » 700 g Hirschbratenfleisch (z.B. Schulter)
- » Salz und Pfeffer
- » 1 Möhre
- » 1 Zwiebel
- » 1 Knoblauchzehe
- » 20 g Ingwer
- » 1 Stange Zitronengras
- » 1 Chilischote
- » 2 Sternanis
- » 2 Nelken
- » 50 ml Sojasauce
- » 300 ml Wildfond
- » neutrales Öl

Gemüse:

- » 400 g Spinat
- » 200 g Wildbrokkoli
- » 0,5 Chilischote
- » Sesamsaat
- » 2 EL Teriyaki-Sauce
- » neutrales Öl

Zubereitungszeit: ca. 3,5 Stunden

Text und Bild © Annchristin Seitz



Hirschbraten

Asiatisch gewürzt und geschmort

mit Wildbrokkoli und Spinat

1 Fleisch mit Küchenpapier abtrocknen. In einem Bräter etwas Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten.

2 In der Zwischenzeit Möhre, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Das Zitronengras mit einem Fleischklopper oder schwerem Messer anquetschen und in grobe Stücke schneiden..

3 Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse, Sternanis, Nelken und die Chilischote in den Bräter geben und 5 Minuten anrösten. Mit

Sojasauce ablöschen, anschließend mit Wildfond aufgießen und einmal aufkochen lassen. Das Fleisch beifügen und den Bräter in den vorgeheizten Backofen stellen. Für etwa 3 Stunden zugedeckt bei 140 °C Umluft garen lassen. Idealerweise mit Fleischthermometer überprüfen und für eine schöne Rosafärbung, den Braten bei einer Kerntemperatur zwischen 55 und 60 °C aus dem Ofen nehmen.

4 Den Wildbrokkoli in kleine Stängel schneiden und dicke Blätter entfernen. Chilischote in kleine Ringe schneiden. In neutralem Öl Wildbrokkoli, Chiliringe und Spinat für 2 bis 3 Mi-

nuten anbraten und anschließend mit 2 EL Teriyakisauce ablöschen.

5 Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und 100 ml mit 1 TL Speisestärke anrühren. Restlichen Sud aufkochen lassen und nach und nach die angerührte Speisestärke hinzufügen, um die Sauce anzudicken. Etwa 3 Minuten köcheln lassen. Danach das Fleisch auf Tellern anrichten und mit Sauce übergießen. Brokkoli und Spinat hinzufügen und mit Sesam garnieren.

Guten Appetit

