

Rezept

Hirschsteak mit Kräuterkruste

Ein Rezept von Hirschsteak mit Kräuterkruste, am 19.04.2024

Zutaten

3 EL Vollkorn-Semmelbrösel	50 g Parmesan, frisch gerieben
1 EL gemischte gehackte Kräuter	2-3 EL Olivenöl
1 Eiweiß	Salz
Pfeffer	100 g Rucola
2 EL Walnusskerne	2 Hirschsteaks à 150 g

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Für die Kruste die Semmelbrösel mit Parmesan, Kräutern, 1 EL Öl und dem Eiweiß verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, putzen, trockenschütteln und die dicken Stiele entfernen. Walnusskerne grob hacken. Die Hirschsteaks trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofengrill einschalten. In einer Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten je 1 Min. anbraten, salzen, pfeffern und in eine flache ofenfeste Form setzen. Mit der Kräuter-Käse-Masse bestreichen. Unter dem Grill (oder bei starker Oberhitze) 5-7 Min. gratinieren, bis die Kruste leicht gebräunt ist.
3. Aus Essig, Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl eine Salatmarinade aufschlagen. Mit dem Rucola und den Nüssen vermengen. Hirschsteaks mit dem Rucola-Walnuss-Salat anrichten.