Rezept

Hirschrücken mit Trauben, Pinienkernen und gebackenem Blumenkohl

Ein Rezept von Hirschrücken mit Trauben, Pinienkernen und gebackenem Blumenkohl, am 18.05.2025

Zutaten

Für den Hirschrücken:

- **100 g** Knollensellerie
- **1** Zwiebel
- **4 EL** neutrales Öl
- **1** Lorbeerblatt
- **2** Pimentkörner
- **800 g** Hirschrücken
- **100 g** rote Trauben
- **40 g** Pinienkerne
- **1** Möhre
- **300 g** Hirschknochen
- **500 ml** Rotwein
- **3** Wacholderbeeren
- Salz
- **80 g** kalte Butter
- **1 Zweig** Thymian

Für den Blumenkohl:

- **1** Blumenkohl (ca. 600 g)
- Salz
- **2 EL** Semmelbrösel
- **3 EL** Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 46 g F, 38 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Sellerie und Möhre putzen und schälen. Zwiebel schälen und zusammen mit Sellerie und Möhre würfeln.

2. Die Hirschknochen auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen (oben) 20 Min. rösten, dann herausnehmen, den Ofen aber angeschaltet lassen und die Temperatur auf 170° reduzieren.

3. In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen und die Knochen darin mit Sellerie, Möhre und Zwiebel ca. 6 Min. anschwitzen. Den Rotwein angießen und Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Piment zugeben. Den Topfinhalt leicht salzen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 1 Std. offen köcheln lassen. Die Sauce sollte dann um zwei Drittel reduziert sein.

4. Inzwischen den Blumenkohl waschen und die Röschen vom Strunk abschneiden. Diese mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Semmelbröseln in einer Schüssel mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun backen.

5. Unterdessen den Hirschrücken von der Silberhaut befreien und leicht salzen. In einer ofenfesten Pfanne das restliche Öl erhitzen und den Hirschrücken darin bei großer Hitze in ca. 30 Sek. von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend die Pfanne mit dem Fleisch auf den Backofenrost unter dem Blech mit den Blumenkohlröschen in den Backofen schieben und den Hirschrücken darin ca. 10 Min. nachziehen lassen.

6. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf passieren und 40 g kalte Butter unterschlagen. Trauben waschen, halbieren und entkernen.

7. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Thymian sowie die Pinien-kerne dazugeben und kurz darin anrösten. Den Hirschrücken dazugeben und nur kurz darin schwenken. Die Pinienkerne aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

8. Hirschrücken in vier Portionen teilen, mit Blumenkohl, Sauce und Trauben auf vier Tellern anrichten und mit den Pinienkernen bestreut servieren.