

Rezept

Wildsteaks mit Zwetschgen

Ein Rezept von Wildsteaks mit Zwetschgen, am 18.04.2024

Zutaten

1 Stück Bio-Orangenschale (etwa 2 cm)	1 kleines Stück getrocknete Chilischote (etwa 1 cm)
1 TL Wacholderbeeren	2 TL grobes Salz
4-8 Hirsch- oder Rehmedaillons (je nach Größe, 2-3 cm dick, aus der Mitte geschnitten)	250 g Zwetschgen
1 EL Zucker	2 EL geschmacksneutrales Öl
1/8 l Wild- oder Kalbsfond (aus dem Glas)	1/8 l trockener Rotwein
Salz	1 EL Butter
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Orangenschale fein hacken und mit dem Chilistück, den Wacholderbeeren und dem Salz im Mörser fein zerstoßen. Die Hirsch- oder Rehmedaillons auf beiden Seiten damit einreiben.

2. Backofen auf 180 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 160 Grad). Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und klein würfeln.

3. In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Zwetschgen mit dem Zucker darin anbraten. Mit dem Wein und dem Fond aufgießen und offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten vor sich hin kochen lassen.

4. Das restliche Öl und die Butter in einer ofenfesten großen Pfanne erhitzen. Darin die Medaillons bei starker Hitze pro Seite 1 Minute braten. Die Pfanne in den Ofen (Mitte) stellen und die Wildmedaillons in etwa 7 Minuten fertig braten. Zwetschgen mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Steaks servieren.