

Hirschbraten

Zutaten: für 4 Personen

750 - 1000 g Hirschfleisch aus der Keule oder Schulter

Für die Marinade:

100 ml Essig

400 ml Wasser

1 Messerspitze Salz

1 gestrichener EL Wacholderbeeren

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

2 - 3 Nelken

1/8 Liter trockener Rotwein

3 EL dunkler Balsamico Essig

1 EL mittelscharfer Senf

1 - 2 TL Zucker

Für die Soße:

2 EL Öl

1 - 2 Zwiebeln

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

1 Brühwürfel für $\frac{1}{2}$ Liter Flüssigkeit (Fertigprodukt)

1 - 2 EL Mehl

100 ml süße Sahne

Trockener Rotwein zum Nachgießen

Gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem:

2 große mürbe Äpfel

2 - 3 TL Johannisbeergelee oder

Preiselbeeren aus dem Glas

1 EL Butter zum Braten

Zubereitung:

Für dieses Rezept Hirschbraten zunächst **ringsum die dünne Haut abziehen**.

Unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen.

Das Fleisch in eine Schüssel oder Dose mit passendem Deckel einlegen.

Essig, Wasser, Salz, Wacholderbeeren und Pfefferkörner, Lorbeerblatt, und Nelken, alles in einen Kochtopf geben und einmal aufkochen lassen.

Diesen Sud erkalten lassen, anschließend den **Rotwein, Balsamico, Senf und Zucker** einrühren.

Mit dieser Marinade den Hirschbraten übergießen und 1 - 2 Tage, gut gekühlt, durchziehen lassen, dabei 1 - 2 mal das Fleisch wenden.

Das Fleisch rechtzeitig vor dem Braten aus dem Sud nehmen, auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen, die Marinade für später aufheben.

Etwa die Hälfte der Wacholderbeeren heraus fischen und mit einem Messer zerdrücken und wieder zur Marinade geben.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

2 EL **Öl** in einem Bratentopf erhitzen, den Hirschbraten auf einer Seite scharf anbraten.

Den Braten wenden, die Zwiebeln ringsum einstreuen und auch die zweite Seite vom Fleischstück anbraten.

Mit der gesamten Marinade, samt Einlage, den Hirschbraten ablöschen.

1 TL getrocknete Kräuter der Provence und einen **Brühwürfel** hinzu geben und alles einmal aufkochen lassen.

Anschließend, je nach Beschaffenheit des Fleisches, etwa 90 - 120 Minuten langsam durchschmoren lassen, dabei immer wieder etwas Wasser und Wein nachgießen.

In der Zwischenzeit **Äpfel** schälen, in kleinere Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in **Butter** etwa 2 - 3 Minuten bei niedriger Hitze weich dämpfen.

Für später zur Seite stellen.

Wenn das Fleisch weich genug ist, dieses kurz aus dem Topf nehmen.

Die Soße durch ein Sieb in einen zweiten kleineren Topf gießen.

Das Fleisch wieder in den ursprünglichen Topf geben und zugedeckt warm halten.



In die durchgeseihte Soße soviel **Wasser und Wein** nachfüllen, wie später Soße benötigt wird.

Mehl mit etwas Sahne verrühren und die Soße damit abbinden.

Mit **Salz, reichlich schwarzem Pfeffer**, den Rest Sahne, nach eigenem Geschmack, schön weinwürzig, abschmecken.

Den Hirschbraten in Scheiben schneiden und zusammen mit Soße, **Spätzle** oder Bandnudeln, und jeweils 2 - 3 EL gedünstete **Apfelwürfel**, mit **Johannisbeergelee oder Preiselbeeren** bedeckt, servieren.

Als weitere Beilage ein gemischter grüner Salat.

Kalorienangaben

Für eine Portion Hirschbraten mit Soße, ca. 450 kcal und ca. 21 g Fett