



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stk. Hirschfilets
- Mehl
- Öl
- 2 TL Waldhonig
- 125 ml Met
- 1 EL Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Wildgewürz
- Karotten
- Butter
- 2 TL Blütenhonig
- 5 EL Weißwein
- 40 dag Zucchini
- 10 dag Mandelplättchen
- Kräutersalz
- Gemüsesuppe

Mein persönlicher Tipp

Anstatt des Mets kann auch ein Traminer verwendet werden. Abgerundet wird der Saft dann mit einem kleinen Schuss Balsamicoessig.:

Elisabeth Tatzreither

Seminarbäuerin in Niederösterreich

Quellen:

- Niederösterreichische Seminarbäuerinnen: *Aufgespürt. Aufgegabelt. Aufgeschrieben.*

Hirschfilet in Honig-Metsauce

Zubereitung

Hirschfilet

- Hirschfilets würzen, in Öl je Seite 2 Minuten scharf anbraten.
- Danach auf ein kaltes Backblech legen und im Backrohr bei 80 °C ca. eine halbe Stunde fertigkochen.
- Den Saft in der Pfanne durchschwenken, Hitze reduzieren und mit Met aufgießen.
- Crème fraiche nach Belieben beifügen und kräftig durchkochen lassen. Mit Honig abschmecken.

Honigkarotten

- Bissfest gekochte und in Streifen geschnittene Karotten in Butter anschwitzen, würzen, durchschwenken und mit Weißwein aufgießen.
- Flüssigkeit etwas einkochen lassen und Honig begeben.

Mandelzucchini

- Zucchini beifügen, durchschwenken, würzen und im eigenen Saft, bei offenem Deckel kurz andünsten lassen.