



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

Hirschfilet in Honig-Metsauce



Foto: Seminarbäuerinnen NÖ/Julia Wesely - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Hirschfilet

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

Honigkarotten

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

Mandelzucchini

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

Quellen:



Niederösterreichische
Seminarbäuerinnen: *Aufgespürt.*
Aufgegabelt. Aufgeschrieben.

