Hirschsteak mit Bandnudeln

Fleisch-Gerichte » Wild » Reh & Hirsch

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Brokkoli
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Bandnudeln
- » 4 Hirschsteak(s)
- » 4 Scheiben Frühstücksspeck
- » 2EL Öl
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 100g Schlagsahne
- » 1-2EL Soßenbinder
- » 100g Preiselbeeren
- » Majoran

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen teilen und in wenig kochendem Salzwasser ca. 10min garen. Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und 8-10min garen.

2. Steaks zu Medaillons formen und mit je einer Scheibe Früstücks-speck umwickeln. Mit Küchengarn umbinden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 4-5min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, zum Ruhen in Alufolie wickeln und kurz warm stellen.

4. Den Bratsatz mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und bei starker Hitze einkochen lassen. Soßenbinder einrühren und erneut aufkochen. Preiselbeeren einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Brokkoli abtropfen lassen. Alles auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit etwas Majoran garniert servieren.

Nährwerte: 650kcal/E44g/F23g/KH63g pro Portion

angelegt am: 28.05.2003 Rezept-Nr: 325

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke