Alles andere ist Beilage.

# Hirschentrecôte

Zubereiten: ca. 10 Min.
Niedertemperaturgaren: ca. 40 Min.

Für 4 Personen

## Zutaten

### Fleisch:

| | |
|---|---|
| 700 g | Hirschentrecôte am Stück |
| 1 EL | Thomy Senf scharf |
| ½ TL | Salz, schwarzer Pfeffer |
| 2 EL | Öl |
| | Blaue Trauben, ca. 200 g |

### Rahm-Wirzgemüse:

| | |
|---|---|
| 1 | Wirz, ca. 600 g |
| 2 EL | Butter |
| 50 g | Rohschinkenwürfel |
| 1 | Zwiebel, fein gehackt |
| 100 g | Baumnüsse (Kerne) |
| 1.5 dl | Weisswein |
| 1.8 dl | Rahm |
| | Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss |

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 80 °C vorheizen und eine Platte warm stellen. Das Hirschentrecôte mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf einreiben. Das Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen und das Hirschentrecôte darin rundum ca. 5 Min. anbraten. Auf die vorgewärmte Platte im Ofen legen und ca. 40 Min. gar ziehen lassen.

2. Die 4 äusseren Blätter beim Wirz entfernen und zum Garnieren beiseite legen. Den Kopf vierteln und den Strunk entfernen. Den Wirz in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Rohschinkenwürfel, Zwiebeln und Baumnüsse zugeben und unter Rühren leicht anbraten. Den Wirz zugeben, mit Weisswein ablöschen und fast vollständig verdunsten lassen. Den Rahm zugiessen und den Wirz unter Rühren knackig garen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss abschmecken.

3. Zum Servieren das Wirzgemüse nochmals erhitzen und in den Wirzblättern anrichten. Das Fleisch in Tranchen schneiden, dazu anrichten und mit Trauben garnieren.

## Beilagen

Dazu passen Spätzli.

Alles andere ist Beilage.

## Nährwerte

Eine Portion enthält:

720 kcal
53 g Eiweiss
16 g Kohlenhydrate
48 g Fett

(ohne Spätzli)