

12/2015



GENIAL SAISONAL

PRÄSENTIERT VON ALEXANDER FASANYA

Die monatliche Rezeptreihe der Kochschule Braunschweig.
Mehr Infos unter www.kochschule-braunschweig.com

Niedrig gegartes Hirschfilet auf Fenchel- Maronengemüse an Quitten-Traubenchutney

Hirschfilet

Rezept für 4-5 Personen

2 Hirschfilets	parieren (von Fett und Sehnen befreien), und anschließend mit
Salz und Pfeffer	und
Zucker	würzen. Von
1 Orange	mit einem Messer etwas von der Schale entfernen, fein schneiden und in einen
3 Zweige Thymian	Mörser geben. Von
3 grüne Kardamomkapseln	die Blätter entfernen und bei Seite stellen. Die Stiele grob zerkleinern und
1 Zimtstange	zusammen mit
4 Muskatblüten	und
1 El Apfelessig	zu der Orangenschale geben.
1-2 El Butter	Alles zusammen mit dem Stößel grob zerreiben.
2 El Cointreau	hinzufügen und anschließend die Hirschfilets mit der Marinade einreiben.
	In Klarsichtfolie einschlagen und bei 45 Grad Umluft für ca. 30-45 min (auch bis zu
	4 Stunden möglich) in einen Backofen geben und ziehen lassen.
	Die groben Stücke der Marinade entfernen und die Thymianblätter über die Filets
	streuen. Nun die Filets in einer mäßig heißen Pfanne in
	braun anbraten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf ein Ofengitter legen.
	Den Bratensatz mit
	ablöschen und über das Fleisch geben. Nun die Steaks im Backofen bei 70 Grad
	Umluft bis zu einer Kerntemperatur von 55-57 Grad garziehen lassen.

auf der folgenden Seite geht's weiter!



Niedrig gegartes Hirschfilet auf Fenchel- Maronengemüse an Quitten-Traubenchutney

Maronen-Fenchelgemüse

2 Fenchel	das Grün entfernen und fein schneiden. Die Fenchelknollen mit einem Sparschäler schälen, den Strunk entfernen und gegen die Faserrichtung in feine Streifen schneiden.
1 Zwiebel	schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
Ca. 15 Maronen	mit einem Messer kreuzförmig einritzen und bei 160 Grad Umluft für 25-30 min im Backofen backen, bis sich die Schale ablöst. Die Schale entfernen und die Maronen grob hacken.
1 Orange	filetieren und die Filets bei Seite stellen.
1 El Olivenöl	Die Fenchelstreifen in einer heißen Pfanne mit anschwitzen und anschließend die Zwiebelstreifen und die gehackten Maronen hinzufügen. Diese ebenfalls mit anschwitzen. Mit
Salz und Pfeffer	würzen und mit
etwas Weißwein	ablöschen.
1 El Butter	und das Fenchelgrün hinzufügen und die Pfanne durchschwenken.

Quitten-Traubenchutney

1 Quitte	und
1 Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden.
1-2cm Ingwer	schälen und in Würfel schneiden.
15 helle Weintrauben	halbieren. Die Quitten-, Ingwer- und Zwiebelwürfel in einem Topf anschwitzen.
½ Tl Kurkuma	hinzufügen und ebenfalls mit anschwitzen. Mit
50ml Apfelessig	ablöschen und mit
100ml Wasser	auffüllen.
1 Sternanis	und
1 Tl Koriandersamen	in ein Teeei oder Teebeutel geben und hinzufügen. Alles zusammen aufkochen lassen,
1 Vanilleschote	und die Weintrauben hinzufügen und weiterköcheln bis alles weich ist. Das Teeei und die Vanilleschote entfernen und die Masse je nach Vorliebe grob oder etwas feiner pürieren.

Das Maronen-Fenchelgemüse auf einem Teller geben, darauf das Hirschfilet anrichten, mit dem Quitten-Traubenchutney garnieren. Wir wünschen einen guten Appetit!

Mehr Infos und Rezepte sowie unser Angebot zu Kochkursen und Events gibt es auf unserer Webseite. Besuchen Sie uns: www.kochschule-braunschweig.com