



1A+1B

Fleisch

## Hirschsteak mit Wurzpetersilienpüree und gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit  
35 minutenPortionen  
Voor 2 personen

### Zubereitungsart

- 1 Die Wurzpetersilie in Stücke, die Kastanienchampignons in Viertel, die rote Zwiebel in Ringe schneiden und die frischen Thymianblätter abzupfen. Die Wurzpetersilie ca. 20 Minuten in reichlich Wasser kochen. In den letzten 10 Minuten den Rosenkohl hinzufügen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Steak ca. 2-3 Minuten pro Seite braten (je nach Dicke und gewünschter Garstufe) und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann in Alufolie ruhen lassen und den Bratensaft aufbewahren. ¼ EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel 1 Minute andünsten und dann die Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Wurzpetersilie und Rosenkohl abgießen und das Kochwasser aufbewahren. Die Wurzpetersilie zusammen mit der restlichen Butter mit dem Stabmixer zu einem glatten Püree verarbeiten. Noch mit Pfeffer, Salz und dem frischen Thymian abschmecken. Das Steak in Scheiben schneiden und auf einem schönen Teller anrichten. Einen Halbmond aus dem Püree anrichten und gebratene Zwiebel, Champignons und Rosenkohl darauflegen. Das Gericht mit etwas Bratensaft besprenkeln.
- 2 Achtung! Dies ist ein Hauptgericht für besondere Anlässe und Feiertage.

### Zutaten

- ☐ 240 g Hirschsteak
- ☐ 150 g Wurzpetersilie
- ☐ 75 g Rosenkohl
- ☐ 75 g Kastanienchampignons
- ☐ ½ rote Zwiebel
- ☐ 1½ EL Butter
- ☐ 1 Zweig frischer Thymian
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 264 kcal |
| Kohlenhydrate | 11 g     |
| Fett          | 9 g      |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Eiweiß        | 31 g     |