1A+1B Fleisch

Hirschsteak mit Wurzelpetersillienpüree und gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Die Wurzelpetersilie in Stücke, die Kastanienchampignons in Viertel, die rote Zwiebel in Ringe schneiden und die frischen Thymianblätter abzupfen. Die Wurzelpetersilie 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. Wurzelpetersilie und Rosenkohl abgießen und das Kochwasser aufbewahren. Die Wurzelpetersilie 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 Wurzelpetersilie
- [ ] 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**