

Hirschsteak mit frischen Pflaumen

Zutaten für 4 Portionen:

Vorbereitungszeit 10 min, Garzeit 10 min, pro Portion ca. 33g Eiweiß, 8g Fett, 12g Kohlehydrate = 1192 KJ/ 285 Kalorien

*20g Butter oder Margarine
5 Wacholderbeeren
4 Hirschsteaks á 150g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Pflaumen oder Zwetschgen (etwa 250g)
2 EL Pflaumenschnaps (Slivowitz)
1 EL Preiselbeersahne
2 EL süße Sahne*

Das Fett in einer Pfanne schmelzen lassen, Wacholderbeeren zerdrücken und zugeben. Hirschsteaks mit Salz und Pfeffer einreiben und im heißen Fett von jeder Seite 3-4 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen.

Die inzwischen halbierten, entsteinten Pflaumen kurz in Bratfett schwenken und heiß werden lassen.

Pflaumenschnaps und Preiselbeergelee und die Sahne zugeben, einmal aufkochen lassen und dann zum Fleisch servieren.

Das paßt dazu: Spätzle oder andere Nudeln sind die beste Begleitung. Sie werden zur gleichen Zeit gar, wenn man als erstes den Topf mit dem Kochwasser für die Nudeln aufstellt.

Variationen: Zur Kirschenzeit entsteinte Sauerkirschen anstelle der Pflaumen nehmen, geürzt mit 2 EL Rotwein. Früchte aus Glas oder Dose sollten Sie nicht nehmen, sie sind zu süß.

Das passende Getränk: Das feine Hirschfleisch verlangt nach einem guten Rotwein, der wegen der Pflaumen nicht zu herb sein sollte.