



Hirschentrecôte mit Marronikruste

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Hirschentrecôtes à ca. 140 g
2 EL Olivenöl mit Knoblauch
und Peperoncino

Kruste:

75 g tiefgekühlte Marroni,
vor Gebrauch aufgetaut
1 ½ EL Zucker
¼ Bund gemischte Kräuter,
z. B. Rosmarin und Thymian
1 Knoblauchzehe
35 g Paniermehl
40 g Butter, weich
1 Prise Zimt
Salz, Pfeffer

1. Für die Kruste Marroni grob hacken. Zucker in einer beschichteten Bratpfanne hellbraun caramelisieren. Marroni dazugeben, kurz andünsten. Auf ein Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Kräuter, Knoblauch und Marroni im Cutter hacken. Paniermehl und Butter begeben. Alles zu einer bröseligen Masse verarbeiten. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

2. Backofen auf 120 °C vorheizen. Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch im Öl beidseitig ca. 2 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne heben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Marronimasse darauf verteilen, leicht andrücken. Fleisch in der oberen Ofenhälfte ca. 15 Minuten garen, davon die letzten 5 Minuten mit Grillfunktion.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 15 Minuten garen

Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 19 g Fett,
19 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal