

Rotkraut mit Hirschfilet, Safranreis und Morchelsauce

Die Motivation war das Rotkraut, weil der Lange das sooo gern hat mit gelbem Reis. Leider hat sich herausgestellt dass Rotkraut etwas ist was die Kinder wirklich nicht gern haben, sprich sie Würgen fast beim Essen.

Aber das war nicht so schlimm, denn Pilzsauce lieben sie, das Kraut durfte nach einem Anstandslöffel links liegen bleiben und Kind 2 hat vor lauer Rotkraut vergessen dass es eigentlich den gelben Reis nicht gern hat ;-).



Rotkraut (20 Minuten rüsten, 50 Minuten köcheln im normalen Topf, oder 10 Minuten auf 2. stufe im Dampfkochtopf)

- 2 Esslöffel Rapsöl (oder Gänseschmalz wenn man hat!)
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 säuerlicher Apfel mit Schale, entkernt und gewürfelt
- 700 g Rotkraut, fein geschnitten oder gehobelt
- 300 ml Rotwein (oder ersatzweise 200 ml Portwein)
- 1 Esslöffel Balsamico oder Rotweinessig
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 200-400 ml Gemüse- oder Hühnerbouillon

- Salz

Die Zwiebel und die Apfelwürfel 3-2 Minuten andünsten, dann den Zucker unterühren und noch 5 Minuten weiterdünsten. Das gehobelte Kraut und die Gewürze dazugeben und mit Wein oder Portwein ablöschen. Alles für 10 Minuten offen köcheln lassen.

Dann den Essig und die Bouillon dazugeben und mit schief aufgesetztem Deckel ca. 50 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren. Das Kraut soll nicht zu trocken werden, wenn weniger als die Hälfte in Flüssigkeit steht ein wenig Wasser nachgeben.

Wenn man mit dem Dampfkochtopf arbeitet nach Essig und Bouillon den Topf schliessen und auf Stufe 2 10 Minuten kochen. Rasch auf einer kühlen Platte oder mit dünnen Wasserstrahl im Waschbecken den Druck reduzieren und wenn der Topf nicht mehr unter Druck steht öffnen sonst gart das Kraut weiter.

Fazit: Geschmacklich o.k. aber den Portwein finde ich fast zu dominant, und für meinen Geschmack war es fast zu weich. Aber saftig und schön dunkelrot, und der Lange war glücklich und zufrieden.

Hirschfilet mit Morchelsauce (30 Minuten)

- 30 g trockene Morcheln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Teelöffel Butter
- 400 g Hirschfilet in 1.5 cm dicke Tranchen geschnitten (1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank genommen)
- 1 kleine Zwiebel, feingewürfelt
- 50 ml Portwein
- 250 ml Rahm
- 1/2 Teelöffel Kalbsfondkonzentrat von Coop
- Salz, Pfeffer
- ein wenig Bio-Zitronenzeste oder ca. 1/2 Teelöffel Zitronensaft

- 1/2 Bund Schnittlauch



Den Ofen auf 80°C vorheizen und eine eine feuerfeste Form für die Filets mitheizen. Die Morcheln in heissem Wasser 5 Minuten einweichen und gut auswaschen wegen dem Sand, dann ausdrücken und in kleine Stücke hacken. Die Zwiebeln in wenig Butter glasig dünsten, die Morcheln dazugeben und mit dem Portwein aufgiessen. Köcheln lassen bis der Portwein verdampft ist und dann mit dem Halbrahm aufgiessen und mit Kalbsfond und wenig Salz und Pfeffer kurz aufkochen. Die Sauce auf die Seite stellen.

In einer Pfanne Bratbutter erhitzen und die gepfefferten Hirschfilets auf jeder Seite bei hoher Hitze (8 von 9) auf

jeder Seite eine halbe Minute anbraten. In den Ofen in die vorgeheizte Form legen und dort noch ziehen lassen.

Das Fett aus der Pfanne abgiessen und die Morchelsauce hineingiessen. Mit dem Schwingbesen die Bratenrückstände lösen. Mit Zitronenbeste oder Saft und wenn notwendig Salz abschmecken.

Für dein Reis 1 Tasse Carolina Parboiled Reis mit 2 Tassen Wasser aufkochen, salzen und 1 Päckchen gemahlene Safran hinzufügen. Mit geschlossenem Deckel 20 Minuten bei kleiner Flamme (3 von 9) leicht köcheln lassen bis alles Wasser aufgezogen ist.

Zuerst Kraut und Reis auf den Teller legen um den Teller vorzuwärmen und dann das Filet dazugeben und mit Sauce bedecken. Und es war trotz dem teilweisen Rotkraut-Desaster ein voller Erfolg, Hirsch und Sauce wurden einstimmig als sehr essbar eingestuft!