

Hirsch mit Brombeeren Menü für 2 Personen

Nährwerte pro Portion:

KJ: 2988

Kcal: 714

Protein (g): 39

Kohlenhydrate (g): 69

Fett (g): 25

Salat mit Brombeeren und Cashewnüssen



Hirsch mit Pilz-Brombeer-Sauce



Mango-Käsesahne-Törtchen



Salat mit Brombeeren und Cashewnüssen

1 ½ Salatherzen

1 Schalotte

80 g Shitakepilze

20 g Cashewnüsse

70 g Brombeeren

1 EL Öl

2 EL Cranberryessig

1 EL Mangopüree

Salat putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Pilze in Stücke schneiden.

Cashewnüsse nicht zu klein hacken.

Brombeeren halbieren.

Schalotten, Pilze und Cashewnüsse in 1 TL Öl anbraten.

1 TL Öl glasig braten. Mit Cranberryessig ablöschen. Brombeeren zugeben und kurz aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen. Mit Pfeffer, Salz und Mangopüree abschmecken. Mit dem Salat vermengen und servieren.



Nährwerte pro Portion:

KJ: 659

Kcal: 157,5

Protein (g): 5,5

Kohlenhydrate (g): 10,1

Fett (g): 10,1

Hirsch mit Pilz-Brombeer-Sauce

150 g Hirschrückensteak
80 g Shitakepilze
2 große braune Champignon
80 g Austernpilze
1 Schalotte
1 TL Öl
1 cl Weinbrand
4 cl Portwein
70 g Brombeeren
1 EL Johannisbeergelee
2 EL Kochsahne
Thymian
Pfeffer, Salz
200 g Spätzle

Schalotte fein würfeln, Pilze in Würfel schneiden.

Spätzle nach Anleitung kochen.

Hirschsteaks pfeffern und salzen, 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten ca. 3 min braten, dabei den Thymian mit in die Pfanne geben. Steak mit Thymian auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 120 °C ca. 10 min weitergaren.

Die Schalotten und Pilze in der Steakpfanne anbraten. Mit Weinbrand ablöschen. Portwein und Brombeeren zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit der Kochsahne zugeben, Pfeffer und Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

KJ: 1742

Kcal: 417

Protein (g): 29,7

Kohlenhydrate (g): 45,9

Fett (g): 7,7



Mango-Käsesahne-Törtchen

50 g Philadelphia Balance
30 g Schlagsahne
50 g Joghurt 0,1 %
1 TL Stevia
½ TL Zimt
1 TL Gelatine
½ Mango

Käsesahnetörtchen:

Philadelphia und Joghurt glatt rühren. Zimt mit Stevia mischen und unterrühren. Zum Schluß die geschlagene Sahne unterheben. Die Gelatine nach Anleitung zubereiten und unter die Masse heben. In Portionsförmchen füllen und mindestens 4 h im Kühlschrank fest werden lassen.

Mango:

Mango in Stücke schneiden. Etwa ein Drittel beiseite stellen, den Rest pürieren.

Anrichten:

Mit der pürierten Mango einen Fruchtspiegel auf den Teller streichen. Das Törtchen aufsetzen und mit die Mango Stückchen auf das Törtchen drapieren.

Nährwerte pro Portion:

KJ: 586

Kcal: 140

Protein (g): 4,0

Kohlenhydrate (g): 13,3

Fett (g): 7,7

