

GENUSS GANZ NAH - FLEXITARISCH
So schmeckt der Herbst 2013 für SWR1

**Rumpsteak vom Hirsch
mit gerösteten Zwiebeln, Birnen, Walnüssen
und geschmorten Bamberger Hörnchen**



Zutaten für 4 Personen:

- 4 x ca. 180 g Hirschrücken (meiner Meinung nach besser als jedes Stück Rind)
- 1 El scharfer Senf, je 5 g Rosmarin, Liebstöckel und Majoran
- 2 Birnen, 2 mittlere Zwiebel, 100 g Walnüsse
- 1 kleingedrückte Zehe Knoblauch
- 5g Ingwer, 5g Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel und Salz
- zum ablöschen 150 ml Rotwein und Sojasoße.

Hirschrückensteaks

Marinieren mit scharfem Senf, Rosmarin, Liebstöckel und Majoran. In einer heißen Pfanne in Butterschmalz ca. 2 min von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne in eine Feuerfeste Form geben und bei 70° C 30 min. reifen lassen (wer es nicht so blutig mag, erhöht die Ofentemperatur auf 120°C.)

In dieser Pfanne kleingeschnittene Zwiebel, Birne und Walnüsse goldbraun rösten und kurz vor Schluss 1 kleingedrückte Zehe Knoblauch und 5 g Ingwer, Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel dazugeben. Mit Rotwein und Sojasoße ablöschen.

Bamberger Hörnchen

(geht natürlich auch mit anderen Kartoffeln) mit einer Wurzelbürste gut Waschen, dann in einer feuerfesten Form mit Rosmarin, Knoblauch, Butter und Meersalz ca 30 min bei 150°C schmoren

So schmeckt der Herbst. Guten Appetit!

Täglich frisch und kreativ

Stübers Restaurant: regional, saisonal und Bio.

Täglich von 17.30 Uhr bis 21.15 Uhr geöffnet.

Samstag und Sonntag auch Mittags von 11.30Uhr bis 14.15 Uhr.

Dienstags geschlossen wegen Kochkursen.

