SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

2 Mann für alle Gänge: **Linseneintopf mit Hirschfilet**

Sendung vom 11.10.2016
(ESD beim SR am 15.12.2012)

Linseneintopf mit Hirschfilet

Einen Blick in die heutige Lebenswelt des Rothirsches konnte Rüssels „Zuträger“, Manuel Andrack, in Begleitung eines erfahrenen Jägers tun. Er begleitete Franz- Josef Schmitt, den Jagdfreund und Wildmetzger von Harald Rüssel, ins Jagdrevier im Hunsrück und hatte dort auf einer Waldlichtung einen – wie es die Jägersprache ausdrückt – „guten Anblick“ auf dieses edle Wild. Und edel weiß auch der Sternekoch das Hirschfilet zuzubereiten: mit Wacholderbeeren, Pimentkörnern, Sternanis, Knoblauch, Thymian, schwarzem Pfeffer, Salz und Butter wird das Filet in einen Mantel aus dünnem Bauchspeck gekleidet und behutsam in der Pfanne angebraten bzw. im Herd gegart. Als Beilage wählt der Küchenmeister ein Naturprodukt, das zu den ältesten Nutzpflanzen des Menschen gehört, das schon bei den alten Ägyptern als Grundnahrungsmittel hochgeschätzt war und über das sogar in der Bibel, im Alten Testament, berichtet wird: die Linse. Rote, gelbe und grüne Linsen zusammen mit Süßkartoffeln, Gemüsezwiebeln, Rosmarin, Apfelessig, trockenem Riesling und weiteren feinen Zutaten bilden ein schmackhaftes Bett, auf dem die Hirschfilets angerichtet werden. Der Wein zum Gaumenschmaus stammt aus der Südpfalz: ein Spätburgunder der Spitzenklasse vom Weingut Sigrist in Leinsweiler.

Linsen-Süßkartoffel-Eintopf:

Alle Zutaten für 4 Personen:

1 große Süßkartoffel
1 Gemüsezwiebel
30 g Butter
20 ml trockener Riesling
50 ml Geflügelfond
1 Rosmarinzweig
1 Lorbeerblatt
40 g rote Linsen
40 g gelbe Linsen

Rezepte

40 g grüne Linsen
10 ml Apfelessig
Abrieb von
1 Zitrone
½ TL mittelscharfer Senf
1 TL Speisestärke
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Einige Stiele Schnittlauch

Zubereitung:

Die Süßkartoffel und die Gemüsezwiebel schälen. Die Zwiebel sowie die Süßkartoffel würfeln. Die Butter(oder Sonnenblumenöl) in einem großen Topf zerlassen und zuerst die Zwiebeln und dann die Süßkartoffelwürfel zugeben. Beides anschwitzen, ein Lorbeerblatt (kleingeschnitten) hinzugeben, ebenso Rosmarin. Geflügelfond hinzufügen. Dann Senf dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Salzen und Pfeffern. Alles etwas köcheln lassen. Mit der in kaltem Wasser angerührten Speisestärke samtig binden.

Jede Linsensorte separat in gut gesalzenem Wasser bissfest garen. Die Linsen anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die gegarten Linsen in das Süßkartoffel-Zwiebel-Gemüse geben und den Eintopf mit Apfelessig und Zitronenabrieb abschmecken. Bei Bedarf nochmals salzen und pfeffern. Schnittlauch und etwas Kalbsjus drüber geben. Warm halten.

Hirschfilet im Speckmantel:

4 Hirschfilets, pariert, à 250 – 300 g
20 Scheiben Bauchspeck (2 mm dick)
20 ml Pflanzenöl
2 Wacholderbeeren
2 Pimentkörner
½ Sternanis
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Sternanis, Wacholder, Piment, Thymian, Rosmarin und eine Prise Salz in einen Mörser zerreiben. Dann alles durch ein kleines Sieb geben. Die Hirschfilets mit der Kräutermischung rundum würzen. Je fünf Bauchspeckscheiben überlappend nebeneinanderlegen und je ein Filet am unteren Rand darauflegen. Filets in die Speckscheiben einschlagen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Das Pflanzenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und die umwickelten Hirschfilets darin rundum anbraten. Für den Geschmack kann man noch einen Zweig Rosmarin und eine Knoblauchzehe in die Pfanne geben.

Die angebratenen Hirschfilets auf ein Backofengitter legen, darunter ein Blech stellen, damit der austretende Fleischsaft aufgefangen wird. Im vorgeheizten Backofen 5 – 8 Minuten garen. Auf eine Kerntemperatur von 56 °C garen

Die gegarten Hirschfilets tranchieren, auf dem Linsen-Süßkartoffel-Eintopf anrichten, mit Kalbsjus beträufeln und servieren.
Grundrezept Kalbsjus:

Die Sauce lässt sich gut vorbereiten und portionsweise einfrieren. So hat man immer die selbstgemachte Sauce zur Hand.

Zutaten für 1 Liter fertige Grundsauce:

1,5 kg	Kalbsknochen auf Walnussgröße gehackt
100 g	Möhren
100 g	Sellerie
100 g	Haushaltszwiebel
¼ Stange	Lauch
1-2 EL	Tomatenmark
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
2 Stck	Nelken
5 Stck	Wacholderbeeren
1 TL	Koriander
15 Stck	Pfefferkörner
5 Stck	Pimentkörner
1 Msp.	Meersalz
50 ml	Rapsöl bzw. Pflanzenöl
250 ml	Spätburgunder trocken

Zubereitung
Die Knochen hacken und in Öl anrösten. In 1,5 cm große Würfel geschnittenes Wurzelgemüse hinzugeben und weiter mit anrösten. Tomatenmark hinzugeben. Mit Rotwein ablöschen. Mit Brühe (Kalb) oder Wasser (kalt) auffüllen, bis die Knochen bedeckt sind. Gewürze und Aromaten hinzugeben. Leicht kochen für ca. 1,5 StundenPassieren, wenn nötig entfetten, verarbeiten

TIPP:
Sauce erkalten lassen, das Fett setzt sich oben ab. Dann einfach mittels Schaumkelle entfernen.