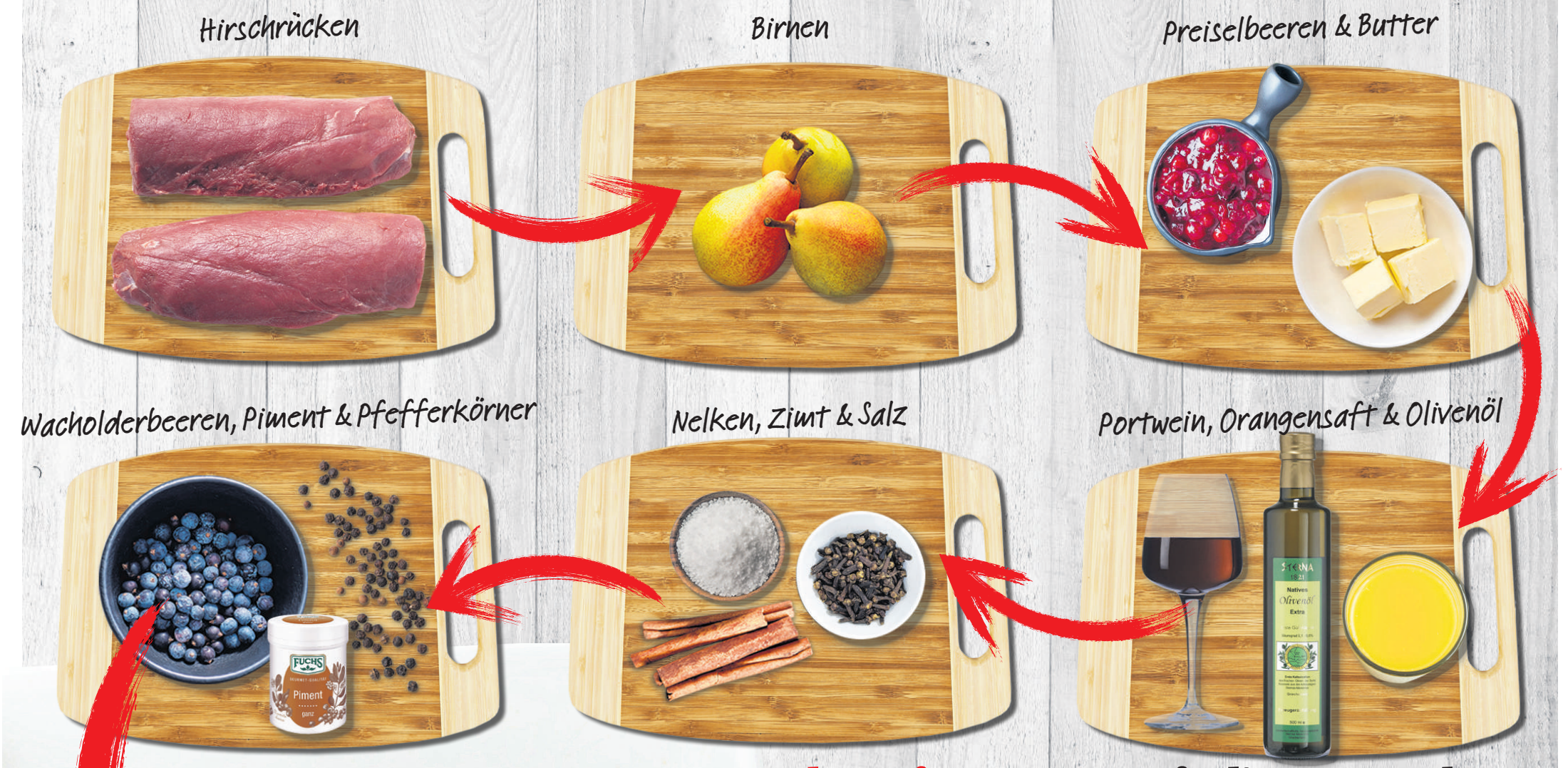
Hirschrücken mit gebackenen Birnen



Unsere Idee für Heiligabend: Schnell gemacht und trotzdem raffiniert. Wer Kinder hat, ersetzt den Portwein im Rezept durch Traubensaft. Wildfleisch ist top in Sachen Nachhaltigkeit und Tierwohl, da trägt man auch ein paar Trends Rechnung, wenn man heimisches Wildfleisch wählt. Die Gewürze sind herrlich weihnachtlich, und die süße Beilage ist ein toller Kontrast zum deftigen Fleisch. Außerdem sieht es hübsch aus. Die Soße kann man auch gut vorbereiten, ebenso die Birnen. Dann kurz vor dem Dinner schnell noch das Fleisch angebraten – und alle können stressfrei zusammen tafeln.

■ Zutaten **Portionen: 4**

800 g	Hirschrückenfilet (Rehrückenfilet geht auch)
4	Birnen
400 g	Preiselbeeren aus dem Glas
250 ml	Portwein
2 EL	Olivenöl und ca. 50 g Butter
Etwas	Zucker, Salz, Pfeffer
50 ml	Orangensaft
Je 10	Wacholderbeeren, Pfefferkörner & Pimentkörner
1	Zimtstange und 3 Nelken





Zubereitung: So wird's gemacht

■ Das **Hirsch- oder Rehfleisch** von Häutchen befreien, die Abschnitte aufbewahren.

■ **Wacholderbeeren, Piment- und Pfefferkörner** sowie die **Nelken** im Mörser zerstoßen und zusammen mit 1 EL der **Preiselbeeren** und 125 ml vom **Portwein** in einen Gefrierbeutel geben. Das Fleisch dazugeben, gut durchmischen und das Ganze fest verschließen.

■ **Beutel** bei Raumtemperatur ca. vier Stunden stehen lassen und so das Fleisch marinieren.

■ Die **Birnen** waschen, schälen und halbieren. Die Kerngehäuse entfernen.

■ **2 EL Butter** in einer Pfanne erhitzen, darin die Birnen bei schwacher Hitze goldbraun braten. Birnenhälften mit **Zucker** bestreuen, karamellisieren und mit Orangensaft ablöschen. Aus der Pfanne auf ein Backblech geben, Birnen in der Mitte mit jeweils 1-2 Teelöffeln **Preiselbeeren** füllen.

■ **Backofen auf 120 Grad vorheizen.** Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen. Marinade beiseitestellen. Fleisch salzen und pfeffern.

■ **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Filet bei starker Hitze in fünf bis acht Minuten braun anbraten. Filet fest in Alufolie wickeln, sofort in den Ofen (Mitte) legen. Das Backblech mit den **Birnen** dazugeben, beides in 15 Minuten fertiggaren (Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 60 Grad haben).

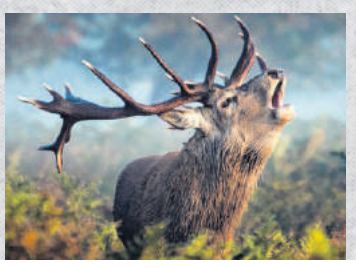
■ In der Zwischenzeit **Fleischabschnitte** in der Pfanne in etwas Butter anbraten, dann die Zimtstange, die Fleischmarinade und die restlichen Preiselbeeren dazugeben. 125 ml **Portwein** und eventuell etwas Wasser dazugeben. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Zehn Minuten köcheln lassen, dann die Soße durch ein Sieb passieren. Mit etwas **Butter** aufmontieren. Zum Fleisch und den Birnen reichen. Dazu passen Kroketten.

Das Küchen-Lexikon

Hirsch- oder Rehfleisch nehmen?

Wenn von Hirschfleisch die Rede ist, ist das Fleisch vom Rotwild (Foto) gemeint. Männliche Exemplare werden bis zu 300 Kilogramm schwer, daher bekommt man Hirschfleisch nur in Teilstücken.

Charakteristisch ist seine dunkle Farbe, ein tiefes Rot, das fast ins Braun übergeht. Hirschfleisch ist deutlich dunkler als Rehfleisch und schmeckt auch etwas kräftiger. Wer kräftigen Wildgeschmack für das Rezept oben haben will, wählt Hirsch, sonst lieber zu Reh greifen.



Hirschfleisch hat eine ähnliche Konsistenz wie Rindfleisch. Es ist besonders fettarm und eiweißreich, enthält viele B-Vitamine, Eisen, Zink und Selen. Rotwild hat bei uns bis in den Januar Saison, man bekommt es frisch oder tiefgefroren. Heimische Ware kommt von Tieren, die wild gelebt haben. Fleisch aus Neuseeland stammt meist von Hirschfarmen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Hersteller