

Hirschmedaillons mit Linsen

Die marokkanisch inspirierten Hirschmedaillons mit Linseneintopf machen den Winter genussvoll. Das außergewöhnliche Aroma der Gewürze wie Sumach, Koriander und Kreuzkümmel wärmt an kalten Wintertagen von innen und verleiht dem würzigen Gericht das gewisse exotische Etwas.

Gewürze wie Sumach, Koriander oder Kreuzkümmel sind ein fester Bestandteil der marokkanischen Küche und verleihen Speisen eine besondere Geschmacksnote. Außerdem haben sie gesundheitliche Vorteile, denn sie wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Die Kombination mit zartem Hirschfleisch von Silver Fern Farms (eine Genossenschaft von rund 16.000 Lamm-, Hirsch- und Rindzüchtern und Neuseelands führender Hersteller und Exporteur von rotem Fleisch aus artgerechter Tierhaltung) ergibt ein köstliches, bekömmliches und besonders nährstoffreiches Gericht, denn Hirsch von Silver Fern Farms stammt aus ganzjähriger Weidehaltung in Neuseeland und ist deshalb besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Mit mindestens 4 g Eisen pro 100 g Fleisch enthält Hirschfleisch zum Beispiel mehr Eisen als jede andere Fleischsorte (bezogen auf Fleisch aus der Lende/Quelle: USDA National Nutrient Database). Zudem ist es reich an wertvollen Proteinen und sehr fettarm bei einem geringen Cholesteringehalt. Auch viele wichtige Vitamine, wie B₆ und B₁₂, Niacin und Riboflavin, sind in Hirschfleisch enthalten.

Zutaten für zwei Personen

- 400 g Hirschmedaillons (1 Packung Silver Fern Farms)
- 1 Dose Tellerlinsen (abgetropft und gewaschen)
- 1 Tasse gehackte Tomaten
- 1/2 rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- 1 frische rote Chilischote, entkernt und fein gewürfelt
- 2 Tassen Rindfleischbrühe
- 1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt

- 2 Zweige Thymian
- 1 TL Sumach (türkisches Gewürz)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- Meersalz und Pfeffer nach Belieben
- 2 TL Olivenöl

Zubereitung

Die Hirschmedaillons (aufgetaut und aus der Verpackung genommen) zehn Minuten abgedeckt auf Raumtemperatur kommen lassen.

Eine große Antihaftpfanne auf mittlere bis starke Hitze erwärmen. Die Paprika und die rote Zwiebel dazugeben und garen, bis sie weich sind und leicht süßlich riechen. Alle anderen Zutaten außer den Medaillons

und dem gehackten Koriander hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann 15 Minuten lang köcheln lassen. Alle fünf Minuten umrühren, um ein Anhaften am Boden der Pfanne zu vermeiden.

In der Zwischenzeit eine weitere Pfanne vorheizen. Die Medaillons mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. In der heißen Pfanne die Medaillons in die Pfanne legen und zwei bis drei Minuten pro Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt rund fünf Minuten ruhen lassen.

Die Medaillons quer zur Faser schneiden. Die Linsen in Schälchen geben, mit den geschnittenen Medaillonstreifen belegen und den gehackten Koriander darüberstreuen.

www.silverfernfarms.de



Gewürze wie Sumach, Koriander oder Kreuzkümmel verleihen den marokkanisch inspirierten Hirschmedaillons mit Linseneintopf das gewisse exotische Etwas. Silver Fern Farms