

# Hirschbraten mit Schmorsauce, Polenta & gebackenes Herbstgemüse

Rezept für 4 Personen



**Nährwert / Portionen** 533 kcal

# Zubereitung

## Zutaten Hirschbraten

- 680 g Schulterbraten
- 1/2 Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Rüebli, klein gewürfelt
- 20g Sellerie, klein gewürfelt
- 20g Lauch, fein geschnitten
- je 1 Zweig Peterli, Majoran, Thymian, Rosmarin, Estragon
- 1 Lorbeerblatt, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 1/2 EL Tomatensauce
- 1,2 dl Rotwein
- 7dl Demi-glace / Braune Sauce
- 1 TL Maisstärke
- Rapsöl

## Zutaten Polenta

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3dl Gemüsebouillon
- 2dl Magermilch
- 100g grober Maisgriess
- 1 Lorbeerblatt
- 50g 1/4-Fett-Käse, geraffelt
- Salz, Pfeffer

## Zutaten Gebackenes Herbstgemüse

- 2 Rote Zwiebel
- 100 g Rosenkohl
- 100 g Schwarzwurzeln (tiefgekühlt)
- 100 g Pastinaken
- 120 g Rüebli
- 3-4 frischer Thymianzweige
- 1-2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung Hirschbraten

Den Braten in einer grossen Pfanne scharf anbraten und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne die Zwiebeln und das Gemüse in etwas Rapsöl andünsten. Das Tomatensauce hinzufügen und anrösten. Mit Rotwein ablöschen, die Kräuter dazugeben und alles einköcheln lassen. Die Demi-Glace/Braune Sauce und den Braten dazugeben. Alles köcheln lassen bis der Braten gar ist. Dann den Braten aus der Sauce nehmen. Die Sauce passieren und mit Maisstärke (Maisstärke mit kaltem Wasser anrühren) abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

## Zubereitung Polenta

Die Zwiebel fein schneiden und mit der ganzen Knoblauchzehe mit dem Olivenöl andünsten. Die Bouillon, Milch und das Lorbeerblatt dazugeben und zum Kochen bringen. Den Maisgriess dazugeben und bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf garen. Wenn der Mais weich ist, das Lorbeerblatt entfernen und den Käse unterheben.

## Zubereitung Gebackenes Herbstgemüse

Das Gemüse gut waschen. Die Pastinaken und die Rüebli schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln in sechsteln / grob schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Rapsöl, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Backblech geben. Im Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 15-20 Minuten backen.