



# Hirschsteak

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/hirschsteak.jsp>



## Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **10 Min.**

Fertig in: **35 Min.**

Je Portion : **2186 kJ, 522 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 20 g Fett, 124 mg Cholesterin, 12 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Schnelles Gericht aus dem Ofen: Probieren Sie unsere überbackenen Hirschsteaks mit frischem Rucola, Hokkaido-Kürbis und feinem Pilz-Dressing!

## Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
4 kleine	Hirschsteaks	
	Pfeffer	
	Rosmarin	
2 EL	Rapsöl	
50 g	Bergkäse	
300 g	Champignons	
2	Frühlingszwiebel	
130 g	Rucola	
100 g	Hokkaido-Kürbis	
6 EL	Apfelessig	
2 EL	Walnussöl, kaltgepresst	
	Pfeffer	
	Salz	
8 Scheiben	Pumpernickel	

## Mixteller Rezept



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller.

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Foto: Jan Reiff / Fotolia

Video: Jan Reiff

## Zubereitung

1. ) Backofen auf 80°C vorheizen und einen Teller hineinstellen. Hirschsteaks pfeffern und mit Rosmarin bestreuen. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 bis 6 Minuten in der Hälfte des Öls in einer großen Pfanne anbraten. Die Steaks auf den angewärmten Teller in den Backofen legen und Käse darüber verteilen.
2. ) Champignons in Scheiben, Frühlingszwiebel/n in Ringe schneiden. Mit dem restlichen Rapsöl ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Die Pfanne dabei ständig hin und her bewegen.
3. ) Währenddessen Rucola und Kürbiswürfel auf Tellern verteilen.
4. ) Die Champignons mit Essig ablöschen. Mit Walnussöl, Pfeffer und Salz würzen, dabei nicht mehr erhitzen. Pilze mit dem Dressing über Rucola und Kürbis verteilen. Die Steaks und getoastetes Brot dazu servieren. Entdecken Sie auch dieses !