



Hirschsteaks mit Feldsalat

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/hirschsteaks-mit-feldsalat.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **2 Portionen**

Zubereitungszeit: **20 Min.**

Fertig in: **35 Min.**

Je Portion : **2437 kJ, 582 kcal, 39 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 28 g Fett, 111 mg Cholesterin, 7 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zutaten

Zutaten für: 2 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
200 g	Hirschsteakbraten	
1 TL	Gewürzmischung mit Paprika, Zwiebel, Pfeffer und Curcuma	
1	Schalotte	
0,5	Granatapfel	
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	
2 EL	Holunderbeerenessig	
0,5 Tasse	Multivitaminsaft, rot	
	Pfeffer	
	Salz	
150 g	Feldsalat	
100 g	Ziegenfrischkäse	
0,25 Bund	Petersilie, fein geschnitten	

Dazu:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
100 g	Cracker	

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.) Hirschsteakbraten mit der Gewürzmischung einreiben und zehn Minuten einziehen lassen. Schalotten in feine Streifen schneiden.

2.) Granatapfel aufschneiden und Kerne herauslösen. Dabei austretenden Saft auffangen.

3.) Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform auf mittlerer Schiene im Backofen aufwärmen.

4.) Einen Teelöffel (bei Zubereitung für 2 Personen) Olivenöl in die Pfanne geben und den Steakbraten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je sechs Minuten anbraten. Steakbraten in die Auflaufform setzen und 15 Minuten nachziehen lassen. Der Braten sollte eine Innentemperatur von 75 bis 80 Grad erreichen.

5.) Das restliche Öl in die Pfanne geben und Schalotten bei mittlerer Hitze drei Minuten goldbraun anbraten. Mit Essig und Mehrfruchtsaft ablöschen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kurz etwas abkühlen lassen.

6.) Feldsalat auf Tellern anrichten.

7.) Frischkäse mit Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8.) Das Fleisch in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Granatapfelkerne mit ausgetretenem Saft darüber geben. Dressing mit Schalotten darüber verteilen.

9.) Reichen Sie dazu Cracker und Frischkäse-Dip.