



WILDSCHWEIN STEAK UND OFENGEMÜSE

PERFEKT - AUCH MAL UNTER DER WOCHE

Wildfleisch muss nicht kompliziert in der Zubereitung und damit fürs Wochenende reserviert sein. Ein leckeres Steak, serviert mit Ofengemüse: Es ist einfach, lecker und gesund.

WILDSCHWEIN STEAK UND OFENGEMÜSE

Zutaten

- 300g Wildschwein (das ist Lendenstück)
- 4 Topinambur, gut geschrubbt und grob gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Sahne
- 4 Kartoffeln
- ½ Lauch
- 1 Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

 40 min.

Zubereitung

Heizen Sie Ihren Backofen auf 200 ° C vor. Lauch und Brokkoli in ca. 2 cm große Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Als nächstes schneiden Sie die Kartoffeln ebenfalls in mundgerechte Stücke (die Schale kann dran bleiben). Anschließend das Gemüse mit Olivenöl bedecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann ab in den Ofen und ca. 30 Minuten knusprig rösten.

Um das Topinamburpüree zuzubereiten, bringen Sie einen Topf mit Wasser zum Kochen. Nun die Topinambur mit Zitronensaft garen, bis sie weich sind. Das Wasser abgießen und mit der Sahne in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun alles pürieren bis ein feines Püree entsteht. Nach Belieben etwas Olivenöl hinzufügen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt bereiten wir die köstlichen wilden Steaks zu. Stellen Sie sicher, dass Sie sie ca. 30 Minuten vor dem Kochen aus dem Kühlschrank nehmen. Würzen Sie Ihre Steaks mit Salz und Pfeffer. Wenn dem Gemüse noch ca. 10 min verbleibt, Butter in einer Pfanne erhitzen. Wenn die Pfanne sehr heiß und die Butter geschmolzen ist, geben Sie Ihre Steaks in die Pfanne. Auf jeder Seite ca. 1 min anbraten. Auch die Seiten sollten angebraten werden, damit die Bratensäfte eingeschlossen werden. Die Bratzeit hängt von Ihrer Präferenz und der Dicke Ihres Steaks ab.

Guter Tipp! Sie können die Steaks bei starker Hitze einige Minuten im Ofen ruhen lassen. Oder Sie braten sie in der Pfanne fertig. Nur nicht vergessen, die Steaks ca. 5 Minuten vor dem Servieren ruhen zu lassen. Dadurch wird der Geschmack des Fleisches intensiviert.

Happy cooking & Bon appétit.