



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Hirschnuss mit Kerbel-Pesto, karamellisiertem Chicorée und Mohn-Quarkknödeln

Zutaten für 4 Portionen:

Knödel

300 g Quark
2 EL Mohn
170 g Toastbrot
90 g zerlassene Butter
3 Eigelbe
Salz

Fleisch

1 TL Anissamen
1 TL schwarze Pfefferkörner
700 g Hirschkeulennuss
2 EL Rapsöl

Pesto

60 g Haselnusskerne, ohne
Haut
1 kleine Knoblauchzehe
1 Bund Kerbel
60 ml Rapsöl, kalt gepresst

Chicorée

2 Blutorangen
2 Stauden Chicorée
3 EL Apfel- oder Weißweinessig
2 EL Butter
2 EL Ahornsirup, ersatzweise
milder Honig



Und so geht's:

Knödel: Quark in einem sauberen Küchentuch aufhängen und für ein paar Stunden abtropfen lassen. Mohn mahlen. Toastbrot entrinden und in der Küchenmaschine fein mahlen. 200 g des abgetropften Quarks mit Mohn, 100 g Toastbrösel, 50 g Butter sowie den Eigelben verrühren und mit Salz abschmecken. Die Quarkmasse mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Später aus der Masse 8 kleine Klöße formen und in kochendes Salzwasser geben. Die Klöße 10 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren die restlichen Toastbrösel in der verbliebenen Butter goldbraun braten und zusammen mit den Knödeln servieren.

Fleisch: Den Backofen auf 80 °C (Umluft) vorheizen. Anis mit Pfeffer im Mörser zerstoßen.

Das Fleisch in einer Pfanne in Rapsöl anbraten, salzen sowie pfeffern. Anschließend aus der Pfanne nehmen und 2 Stunden im Ofen rosa garen.

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Pesto: Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kerbel waschen, trockenschleudern und Blätter von den Stielen zupfen. Anschließend fein schneiden und zusammen mit 40 g Haselnüssen, Knoblauch sowie Rapsöl kurz (!) pürieren, dann mit Salz abschmecken.

Chicorée: Blutorangen mit einem scharfen Messer von der Schale befreien, dann die einzelnen Filets heraustrennen und beiseite legen. Den Fruchtkörper auspressen und den Saft auffangen. Chicorée von den äußeren Blättern sowie vom Strunk befreien und in die einzelnen Blätter zerteilen. Diese anschließend für 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen. Ein Liter Wasser mit 20 g Salz sowie dem Essig aufkochen und die Blätter für 30 Sekunden blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und zwischen mehreren Lagen Küchentuch abtrocknen. Zum Servieren in einer großen Pfanne Butter bräunen, Chicoréeblätter mit Ahornsirup sowie Orangensaft hineingeben. Zugedeckt eine Minute schmoren lassen, anschließend mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Orangenfilets zugeben.

Chicorée zusammen mit dem aufgeschnittenen Fleisch, dem Pesto, den Knödeln samt Bröselbutter sowie den restlichen Haselnüssen servieren.

Hinweis: Wird das Pesto zu lange püriert, schmeckt es grasig.

Copyright: UFOP