

## Saftiges Hirschhüftsteak mit Rosmarin-Tomatensoße und Wurzelgemüse-Kartoffel-Stampf



Vorbereitung und Kochzeit 30 Minuten

### **Zutaten für 4 Personen:**

4 Hirschhüftsteak je 150 g, 2 Karotten, 2 Pastinaken, 800 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 3-4 Knoblauchzehen (je nach Größe), 4 Frühlingszwiebeln, 4 Tomaten, 2 Rosmarinzweige. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter.

### **Zubereitung:**

1. Hirschhüftsteaks auf Zimmertemperatur bringen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Karotten, Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ins kochende Wasser geben und ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und mit 2 Prisen Salz bestreuen. Welkes Grün von den Frühlingszwiebeln entfernen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen, dann fein würfeln. In einer kleinen Schüssel Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, weiße und hellgrüne Ringe der Frühlingszwiebeln mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl vermischen. Rosmarinweig waschen und trockenschütteln.
3. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Steaks darin 1-2 Min. (für rare), 2-3 Min. (für medium), 3-4 Min. (für well done) je Seite anbraten. Tomaten-Zwiebel-Mischung mit den Rosmarinzweigen dazugeben und zusammen mit den Steaks ca. 3-5 Min. schmoren. Rosmarinzweige danach entfernen. Wurzelgemüse und Kartoffeln nach der Garzeit vom Herd nehmen, durch ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann zurück in den Topf geben und dort grob mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken, 2 EL Butter zugeben, mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken und kurz zugedeckt lassen.
4. Stampf auf Tellern verteilen, Steaks mit der Tomatensoße dazu anrichten, mit grünem Teil der Frühlingszwiebeln bestreuen und genießen.

Viel Spaß und guten Appetit beim Nachkochen  
Norbert Kramer [www.gourmet-wildfleisch.de](http://www.gourmet-wildfleisch.de)