

ZUCCHINI - HIRSCH ODER REH - PFANNE



Vorbereitung 10 Minuten, Kochzeit 15 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

4 Hirschkalb- oder Rehsteaks a 125 g, 3 Zucchini, 2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 60 g Pinienkerne, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,
1 Becher Sahne 200 g.



Zubereitung:

1. Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben teilen, Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.
3. Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch ins Bratfett geben und 3-4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne einrühren und kurz aufkochen.
4. Steaks und Pinienkerne unterheben, kurz erhitzen und auf Tellern anrichten. Dazu passt: Vollkorn-Baguette