



**PAULANER 0,0%**  
präsentiert



Mein Lieblings-Fitnessgericht

## SERGE GNABRY

### HIRSCHKALBSRÜCKEN AUF GLASIERTEM WURZELGEMÜSE

#### Zutaten

200 g Hirschkalbsrücken-Steak  
150 g gemischtes Gemüse wie z.B.  
Kürbis, gelbe Rüben, Karotten, Paprika,  
Egerlinge, Tomaten und junger Lauch  
20 ml Olivenöl  
50 ml Tomatenfond  
1 Stück Ingwer  
1 Zehe Knoblauch  
1 Rosmarinzweig  
1 Handvoll Latschenkieferzweige  
Salz, Pfeffer  
Wildgewürz  
Würzblüten oder Kräuter

#### BBQ Lack (2 bis 3 Portionen)

200 ml Honig  
100 ml Sojasauce  
50 ml Rotweinessig  
1 EL Gewürze wie Chili, Piment,  
Curry, Pfefferkörner, Anis, Nelke,  
Kümmel, Lorbeer, Koriander, Zimt

#### Zubereitung

##### BBQ LACK

- 1.) Gewürze in Rotweinessig reduzieren und vollständig einkochen.
- 2.) Mit Sojasauce auffüllen & nochmals ca. 2 min reduzieren.
- 3.) Anschließend mit Honig auffüllen.
- 4.) Zusätzliche 30 min ziehen lassen.  
(Hinweis: Honig darf nicht mehr kochen)
- 5.) Lack durch ein Sieb passieren.

##### HIRSCHRÜCKEN

- 1.) Fleisch parieren.
- 2.) Mit Wildgewürz & Öl einmassieren.
- 3.) In die vorbereitete Pfanne mit den Latschenkiefernadeln legen und bei indirekter Hitze ca. 10-12 min ziehen lassen.
- 4.) Den fertigen Hirschrücken kräftig mit dem Lack einpinseln.
- 5.) Mit Würzblüten oder Kräutern garnieren.

##### GEMÜSE

- 1.) Olivenöl in die Pfanne geben.
- 2.) Gemüse in groben Stücken dazugeben.
- 3.) Salz hinzufügen.
- 4.) Mit Tomatenfond oder Gemüsefond auffüllen & köcheln lassen.
- 5.) Gewürze dazugeben & ziehen lassen.
- 6.) Mit Fleisch zusammen anrichten.

