

# Provenzalisches Hirschragout

Wildgerichte sind heutzutage wahre Fitness-Nahrung: mager, fett- und cholesterinarm, vitaminreich und mit hohem Nährwert. Ob gebraten, geschmort oder frisch aus dem Ofen: Im neuen Josef-Maier-Kochbuch finden sich 50 raffinierte Gerichte für Reh, Hirsch und Wildschwein. Das Provenzalische Hirschragout ist eines davon.

**R**ehfilets in Filoteig, Hirsch-Osso-Bucco mit Gremolata oder Wildschweinkoteletts mit Grappa und Steinpilzen: Das sind nur einige der 50 Rezepte, die das neue „wilde“ Kochbuch beinhaltet, das nun Josef Maier exklusiv präsentiert. Europas führender Wildverarbeiter und -importeur mit Sitz in Bad Wörishofen zeigt sehr anschaulich, welche Köstlichkeiten Wild zu bieten hat.

Das 128-seitige Werk im Eigenverlag enthält zahlreiche Überraschungen für den Gaumen. Es zeigt, wie zeitgemäß Wild ist und dass man es sich zu jeder Jahreszeit, zu jedem Anlass und in vielfältiger Zubereitungsform schmecken lassen kann. Extravagant und ideal für die Heiße Theke präsentiert sich das Provenzalische Hirschragout:

## Zutaten für 2 Personen

- 400 g Hirschedelgulasch (De Luxe von Josef Maier)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weizenmehl
- 2 Zwiebeln (ca. 200 g)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 weiße Rübchen (ca. 300 g)
- 2 Karotten (ca. 300 g)
- 2 EL Olivenöl
- 400 bis 500 ml Wildfond
- 50 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 TL Lavendelhonig
- je 2 EL fein gehackte Thymian-, Rosmarin- und Oreganoblättchen

## Zubereitung

Hirschedelgulasch salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Zwiebeln schälen, halbieren, längs in feine Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Rübchen schälen und längs vierteln. Karotten schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden.

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Olivenöl in einem ofenfesten Bratentopf oder einer Reine erhitzen. Fleisch mit Zwiebeln, der Hälfte der Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben und unter Rühren vier bis fünf Minuten anbraten.

400 ml Wildfond, Orangensaft und Zitronensaft, Orangenschale, Lavendelhonig und fein gehackte Kräuter zum Fleisch geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt auf der unteren Schiene im vorgeheizten Ofen 25 bis 30 Minuten garen.

Rübchen und Karotten zugeben, nach Bedarf noch einmal 100 ml Wildfond angießen, alles weitere 20 bis 25 Minuten schmoren lassen.

Hirschragout mit Gemüse, den restlichen Frühlingszwiebelringen, Kräuterblättchen, Lavendelblüten, Lavendelhonig-Nüssen und Kartoffel-Gratin servieren.

**Tipp:** Geröstete Lavendelhonig-Nüsse passen gut dazu. Dafür 100 g gemischte Nüsse (zum Beispiel Pinienkerne, Mandeln, Walnüsse, Pistazien) in einer Pfanne ohne Fett drei bis vier Minuten unter Rühren anrösten. 3 EL Lavendelhonig zugeben und gut untermischen, alles noch zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden, Nährwerte pro Person: 538 kcal/2.254 kJ, 18,6 g Fett, 40,5 g KH, 130 mg Chol., 48,4 g EW. [www.josef-maier.com](http://www.josef-maier.com)



Geröstete Lavendelhonig-Nüsse verleihen dem Provenzalischen Hirschragout eine extravagante Note.

Josef Maier