

## Rosa Hirschrücken mit Kürbispüree und Petersilienweizen



### Das gesündeste Fleisch?

Wild gilt als das gesündeste Fleisch. Der Geschmack ist einzigartig, kräftig und aromatisch. Eine Delikatesse! Am besten beim Metzger Hirschrücken vorbestellen und dazu gleich Knochen mitbestellen. Daraus wird dann die kräftige Soße gemacht. Eine Basisanleitung hat [Johannes Guggenberger](#) bereits in unserer Rezeptdatenbank hinterlegt. Sogar mit vielen Bildern, damit es leichter nachzuvollziehen ist.

Hier unsere Rezeptur für "**Rosa Hirschrücken mit Kürbispüree und Petersilienweizen**":

### Zutaten

#### Für den Hirschrücken (4 Personen):

- 800 g Hirschrücken am Stück
- Gewürze: Salz & Pfeffer
- Öl zum Anbraten

### Für die Kürbiscreme:

- 0,5 kg Butternut-Kürbis, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
- 2 Schalotten, klein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Ca. 500 ml sehr gute, hausgemachte Gemüse- oder Geflügelbrühe
- Nach Belieben: 4 EL Sahne oder 2 EL Creme Fraiche
- Optional: 1 cm Ingwerwurzel (Menge nach Geschmack), geschält und gehackt
- 3 EL Rapsöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Chilli, Muskatnuss
- Schnittlauch nach Belieben
- Wer möchte: 20 g Butter

### Für den Petersilien-Weizen (4 Personen):

- 100 g Couscous (Weizen)
- ½ Bund Blattpetersilie
- Gewürze: Salz und weißer Pfeffer
- 2 EL Butter oder Sonnenblumenöl
- 2 EL Kürbiskerne zum Bestreuen

### Zubereitung

Den **Hirschrücken** von Sehnen befreien (oder bereits vom Metzger sauber pariert kaufen). Das Fleisch bei Zimmertemperatur 45 Minuten liegen lassen. Anschließend das Fleisch von außen salzen und pfeffern und in einer vorgeheizten Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Dann mit einem Bratenthermometer im Backofen bei 80°C (Umluft) ca. 1,5 Stunden garen.

**Tipp:** Das Fleisch ist fertig, wenn es eine Kerntemperatur von 65°C erreicht hat.

Kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit Fleur de sel bestreuen.

**Für die Kürbiscreme:** Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer mit Öl in einem heißen Topf anbraten. Den klein geschnittenen Kürbis dazu geben und mit Brühe aufgießen bzw. bedecken. Insgesamt 20 Minuten kochen, dann mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sahne zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Etwas Butter und die Gewürze zugeben und nochmals fein pürieren. Mit fein geschnittenem Schnittlauch verfeinern.

Für den **Petersilienweizen:** Die Blattpetersilie grob zerkleinern und im Mixer mit 150 ml Wasser, Salz und Pfeffer fein mixen. Dann das Petersilienwasser durch ein feines Sieb in den Couscous gießen. Umrühren und 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen. Zum Anrichten den Couscous mit einer Gabel fein lockern und in einer Pfanne kurz mit 2 EL Butter oder Öl erwärmen.

**Tipp Soße:** Die Rezeptur für eine kräftige Soße gibt es auf:

<http://www.schmeck-den-sueden.de/kochblog/gut-ding-braucht-weile-auch-eine-gute-kraftige-sose-zu-fleisch>

[gerichten/](#)

**Serviertipp:** Den Hirschrücken in Scheiben schneiden und auf dem Teller verteilen. Dazu Petersilien-Weizen, Kürbispüree, Soße und Kürbiskerne servieren.

