

## Hirschragout, Rosenkohl, Spätzle

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Ragout</b>	1,4 kg	Hirschfleisch <sup>1</sup> mager frisch oder TK
	650 ml	Gemüsebrühe
	50 ml	Rapsöl
	200 g	Schinkenspeck roh geräuchert, gewürfelt
		Jodsalz, Pfeffer
	150 g	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	25 g	Weizenmehl Type 405
		Wacholderbeere
		Gewürznelken
		Thymian frisch oder getrocknet
	700 g	Champignon frisch oder TK Viertel
	100 g	Johannisbeergelee
10 g	Maisstärke	
	~ 290 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Spätzle</b>	1 kg	Spätzle <sup>2</sup> roh
	20 ml	Rapsöl
		~ 200 g
<b>Gemüse</b>	2 kg	Rosenkohl frisch, geputzt
	30 g	Butter
		~ 200 g



<sup>1</sup> Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 1,45 kg Rohware werden ca. 1,0 kg gegarte Ware.

<sup>2</sup> Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 1,0 kg Rohware werden ca. 2,0 kg gegarte Ware.

1. Hirschfleisch in Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen. Öl in einem Topf erhitzen und Fleischwürfel darin anbraten, Speckwürfel zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Zwiebelwürfel hinzufügen und ebenfalls mit braten. Mehl darüber stäuben. Wacholderbeeren, Nelken, Thymian und etwa die Hälfte der heißen Gemüsebrühe hinzufügen, unter Rühren aufkochen und das Fleisch ca. 1 Stunde schmoren lassen. Dabei nach und nach die übrige Gemüsebrühe ergänzen.

2. Champignons in Viertel schneiden, zum Ragout geben und ca. 5 Minuten mit schmoren.

3. Das Johannisbeergelee unterrühren.

4. Stärke mit kaltem Wasser anrühren. Das Ragout zum Kochen bringen und damit binden.

5. Spätzle in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rüchckühlen und regenerieren.

6. Rosenkohl in Salzwasser bissfest dünsten. Wasser abgießen und in Butter schwenken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (690 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	
600 kcal	2511 kJ	19,8 g	46,2 g	52,0 g	4,0 mg	0,6 mg	123 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
123 mg	122 mg	84 mg	6,7 mg	12,1 g