

# Hirschroulade auf Spinat-Karottengemüse mit Mango-Kardamomsoße und Kartoffelcroutons



## ZUTATEN (4 Portionen):

### Für die Roulade:

- 600 g Hirschfleisch (Rücken o. Keule)
- 200 g Blauschimmelkäse
- 4-6 getr. Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Küchengarn
- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl

### Für die Mango-Kardamomsoße:

- 1/4l Mangosaft
- 2 EL Limettensaft
- 1/2 Vanilleschote
- 3 Kapseln Kardamom
- 1 Msp Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Speisestärke

### Für die Spinat-Karottengemüse:

- 500 g frischen Spinat
- 200 g Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack

### Für die Kartoffelcroutons:

- 2 große Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack

## Zubereitung der Roulade:



Das Hirschfleisch in 4 Portionen teilen und jeweils in das Fleisch eine kleine Tasche schneiden (Schmetterlingsschnitt). Nun das Fleisch aufklappen, ein passendes Stück Klarsichtfolie drüber legen und vorsichtig mit einem Topf oder einer Pfanne auf das Fleisch klopfen, so dass es etwas dünner und flacher wird. Jetzt das Fleisch von beiden Seiten salzen und pfeffern, mit einem Stück Blauschimmelkäse und einem Stück getrockneter Tomate mittig belegen. Nun das Stück Fleisch vorsichtig und gleichmäßig aufrollen und mit dem Küchengarn zusammen binden. Dann die Roulade in einer heißen Pfanne mit dem Teutoburger Raps-Kernöl rundum anbraten, danach in einen auf 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Nach 5 Minuten einmal drehen, nach ca. 10 Minuten herausnehmen und es nochmals 5 Minuten in Alufolie bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Zubereitung der Mango-Kardamomsoße:

Mango- und Limettensaft in einen Topf geben, die ausgeschabte Vanilleschote, den ange-drückten Kardamom, die klein geschnittene Chilischote und die klein gehackte Knoblauchzehe mit hinein geben. Alles einmal aufkochen lassen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Nun abschmecken, nochmals aufkochen lassen und ggf. mit in etwas kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht abbinden.

Zubereitung Spinat-Karottengemüse:

Den Spinat waschen und klein zupfen, die Karotten schälen, klein schneiden und beides kurz im kochenden Wasser blanchieren. Gemüse mit einer klein geschnittenen Zwiebel und fein geschnittenen Knoblauchzehe im Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack anschwitzen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zubereitung Kartoffelcroutons:

Gewürfelte Kartoffeln kurz im kochenden Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen und danach in einer beschichteten Pfanne im Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack zusammen mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian anbraten, bis sie gar und goldbraun geröstet sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Pro Portion: 630 kcal (2640 kJ), 47,5 g Eiweiß, 34,7 g Fett, 28,1 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

*Dieses Rezept wurde in Kooperation mit Lutz Bornhöft vom Hamburger Szene-Restaurant „Juwelier“ entwickelt ([www.juwelier-restaurant.de](http://www.juwelier-restaurant.de)).*