

Hirschmedaillons mit Johannisbeersauce

Zutaten:

200 g rote Johannisbeeren (TK)
1 TL Wacholderbeeren
2 EL (40 g) Pflanzenmargarine
8 Hirschmedaillons a ca. 75 g
Salz
Pfeffer
1 EL (20 g) rotes Johannisbeergelee
1 TL Zitronensaft
200 g saure Sahne

Zubereitung:

Die Johannisbeeren in einem Sieb auftauen lassen, die Wacholderbeeren fein zerdrücken. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin auf beiden Seiten braun anbraten. Dann nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen und den Bratensatz darüber gießen. Die Medaillons salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen bei 180 C etwa 15 Minuten braten. Inzwischen die Johannisbeeren bei schwacher Hitze in der Pfanne schmoren. Die Wacholderbeeren, das Johannisbeergelee, den Zitronensaft und die saure Sahne zufügen. Die Sauce etwas einkochen lassen, dann nochmals abschmecken. Die Hirschmedaillons damit überziehen.

Dazu passen: Spätzle oder Butternudeln
(pro Portion ca. 328 kcal/1377 kJ, 17,6 g Fett, 7,5 g Kohlenhydrate;
Zubereitungszeit ca. 35 Minuten)