

Springbockfilet mit Honig Zitronen Sauce

Zutaten: (für 4 Personen)

2 Zwiebeln
50 g Butter
300 ml Honig
100 ml Zitronensaft
600 g Springbock-(oder Hirsch-) Filet
150 ml Wildfond (wie üblich selbstgemacht)

Zubereitung:

Wildfond ansetzen (1-2 Std.)

Die Sauce (1 Std.): Die Zwiebeln in der Butter und dem Honig karamellisieren; danach den Zitronensaft und den Wildfond hinzugeben für ca. 30 Min. kochen, durch ein Sieb passieren und weitere 30 Min. kochen. Mit Gewürzen abschmecken und zum Schluss noch etwas Butter daruntergeben.

Die Filets mit Salz und Pfeffer einreiben. Ganz heiß in Öl anbraten damit sich eine Kruste bildet (nicht mehr als 3-5 Min. die Springbockfilets sind klein und sollten rot bis höchstens rosa serviert werden) in Alufolie packen im Ofen bei 80grad bis zum Aufschneiden warmstellen.

Pfannengemüse (in der Pfanne gebraten) - ganz puristisch ohne eigene Sauce etwas Paprika, Zucchini, Karotten, Gemüse-Zwiebeln.

Kartoffelgratin nach Gusto.

Die warmen Teller bereitstellen

Pfannengemüse und Kartoffelgratin auf den Teller geben, einen Saucespiegel draufgeben. Das Fleisch aufschneiden und auf dem Teller drapieren.

