



Hirschentrecôtes im Orangen Speckmantel auf Bohnen

Zutaten

- 2 Hirschentrecôtes à 130g
- Orangenkonfiture
- 12 Tranchen Bratspeck
- 400g grüne Bohnen
- 1/2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Butter, Salz, Pfeffer und
- Oregano

Aufwand/ Zeit

- 2 Personen
- Fertig in 25 Minuten

Zubereitung

Backofen auf 130°C vorheizen. Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangenkonfiture einreiben. Je 4 Specktranchen um das Fleisch wickeln. Bratpfanne erhitzen Bratpfanne erhitzen und Fleisch beidseitig 1-2 Minuten anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Bohnen rüsten und in reichlich Salzwasser ca 5 Minuten weich kochen. Abgiessen und abtropfen lassen, Zwiebeln hacken, Knoblauch in Scheiben. Beides in Butter dünsten. Bohnen dazugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch mit Bohnen anrichten. Oregano darüberzupfen. Dazu passen Spätzli oder Nudeln.

En güete...

ChuchiChef

kanal 9