

Kochen

Rezept von Timo Böckle aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 02.09.2026

Hirschrücken mit gerösteten Kernen und gebratenem Blumenkohl Für ca. 4 Personen

Zutaten

Für den Hirschrücken

800 g Hirschrücken, pariert
2 Knoblauchzehen
2 Stiele Thymian
etwas Salz
4 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
40 g Butter
etwas Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Für die gerösteten Samen

25 g Quinoasamen
5 g Fenchelsamen
5 g Selleriesamen
20 g Sesamsamen, hell
25 g Hanfsamen, geschält
1 TL Butter
0,5 TL Salz, ca.

Für Püree und Blumenkohl

750 g Kartoffeln, mehligkochend
etwas Salz
1 Blumenkohl, klein; vorzugsweise wilder Blumenkohl
180 g Butter, in Würfeln eisgekühlt
etwas Muskatnuss
3 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
etwas Pfeffer
1 TL Zitronensaft
2 Stiele Petersilie, glatt

Außerdem

Küchenthermometer

Zubereitung:

1. **Für den Hirschrücken** das Fleisch ca. 45 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur temperieren.
2. **Für die gerösteten Samen** Quinoa in einer kleinen Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden rösten, bis die Körner in der Pfanne aufzuspringen beginnen. Fenchel- und Selleriesamen zugeben und kurz mitrösten. Sesamsamen zufügen. Die gerösteten Saaten auf einem Teller kurz abkühlen lassen und dann in einem kleinen Mixer zerkleinern. Die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, geröstete Samen zugeben und alles durchschwenken. Mit Salz würzen und beiseitestellen.
3. **Für das Püree** Kartoffeln abbrausen und in Schale in Salzwasser ca. 25 Minuten weichkochen.
4. Inzwischen für Püree und den gebratenen Blumenkohl putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen. Für das Püree 350 g der weniger schönen Blumenkohlröschen in leicht gesalzenem Wasser sehr weichkochen. Übrige Röschen für den gebratenen Blumenkohl beiseitelegen.
5. Die Kartoffeln abgießen, pellen und heiß durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Topf auf die ausgeschaltete Herdplatte stellen und die Kartoffeln 4–5 Minuten ausdampfen

lassen.

6. Blumenkohl gut abtropfen lassen und durch ein feines Sieb streichen. Blumenkohl und gekochte Kartoffeln mischen. Die kalte Butter in Stückchen unter die Masse rühren. Mit Muskat und Salz abschmecken und nochmals durch ein feines Sieb streichen, sodass ein sehr glattes und nahezu seidenglänzendes Püree entsteht. Kurz warmhalten.

7. **Für den Hirschrücken** den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch andrücken, Thymian abbrausen, gut trockenschütteln und grob zerzupfen. Das Fleisch trocken tupfen und rundum mit Salz würzen.

8. Das Öl in einer schweren Pfanne stark erhitzen. Den Hirschrücken darin rundum kräftig anbraten. Butter, Knoblauch und Thymian zugeben und die Butter aufschäumen lassen. Das Fleisch mehrfach mit der schäumenden Butter aus der Pfanne beträufeln (arrosieren). Ein Backofengitter über ein Backblech legen, den Hirschrücken darauf platzieren. Fleisch im heißen Backofen bis zu einer Kerntemperatur von ca. 56 °C (medium) garen.

9. **Für den gebratenen Blumenkohl** Öl in einer Pfanne erhitzen, die Blumenkohlröschen darin bei mittlerer bis hoher Hitze unter Wenden braten, sodass sie außen goldbraun und innen mit noch leichtem Biss gar gebraten sind. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie überstreuen.

10. Fertig gegartes Fleisch aus dem Backofen nehmen und vor dem Anschneiden zugedeckt kurz ruhen lassen. Fleisch mit Pfeffer und noch etwas Salz würzen.

11. **Zum Anrichten** das Fleisch in Portionsstücke schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Saatenmix bestreuen. Gebratenen Blumenkohl und Püree dazu anrichten.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/leben/rezepte/fleisch/hirschruecken-mit-geroesteten-kernen-und-gebratenem-blumenkohl-100.html?mediald=b0eeec6b-bc0b-3cf2-9014-0e1acf93dbc7&>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.