



## Für Diabetiker: Marinierte Elchfilets

Von *Schuetz*

Erstellt am 13 Aug 2014 - 14:07

Der Elch gehört zu den Hirschen und er hat seinen Lebensraum in Eurasien und Nordamerika. Von der „International Union for Conservation of Nature and Natural Resources“ (IUNC) gilt er als „nicht gefährdet“ eingestuft. Das kernige, fettarme, dunkle und wohlschmeckende Fleisch begeistert viele Wildfreunde.

Der Elch ist die größte Hirschart der Welt, seine Körpergröße entspricht der eines Pferdes. Sein Fleisch ist sehr schmackhaft und wegen seinem niedrigen Cholesteringehalt gut für eine gesunde Ernährung. Allerdings gehören zu einer kulinarischen Delikatesse nur die Elchkälber und die Jungbullen. Der würzige Wildgeschmack ähnelt dem des heimischen Hirsches.

Der Fettgehalt beträgt bis zu acht Prozent, der Eiweißgehalt liegt bei rund 23 Prozent.

Elchfleisch hat viele Vitamine: B1, B2, B6, B12 sowie Niacin, Vitamin A, Panthothensäure und Biotin und die Mineralstoffe: Phosphor, Kalium, und Magnesium. Hinzu kommen Spurenelemente: Eisen, Zink und Selen. Das Fleisch ist geeignet zur Verarbeitung als Hamburger, Steaks, Wurst, Gulasch und als Trockenfleisch.

### Marinierte Elchfilets

#### Zutaten:

4 Elchfilets à 4 - 5 cm dick

1 rote Chilischote

2 kleine Zwiebeln

12 g frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

½ Bund gehackter Dill

1 - 2 TL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

2 EL Sesamöl

2 EL Sojasoße

½ TL Salz

2 - 3 Prisen Pfeffer

#### Zubereitung:

Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Aus allen Zutaten außer dem Olivenöl eine Marinade herstellen. Elchfilets waschen, trocken tupfen und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Elchfilets von jeder Seite 3 - 4 Minuten anbraten, das Fleisch sollte im Inneren zartrosa sein. Elchfilets erneut mit der Marinade beträufeln und servieren.

#### Buchdaten:

Low Carb Exotisch



Bison, Elch, Emu, Gams, Kamel, Känguru, Krokodil

Autor: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag; Auflage: 1 (25. Oktober 2013)

ISBN-10: 3981616545 und ISBN-13: 978-3981616545 – 4,90 €

Auch Menschen in kleinen Städten können dieses Fleisch erwerben – es ist auch über das Internet zu beziehen.

Weitere Infos sowie auch ein kostenloses Low Carb PDF-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin Jutta Schütz.

Über den Verlag:

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

[www.rosengarten-verlag.de](http://www.rosengarten-verlag.de) [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [3]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [4]

- [Krankheiten und Therapien](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Nov 2021 - 14:45):** <https://www.medcom24.de/node/19383>

**Links:**

[1] <http://www.rosengarten-verlag.de>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[4] <http://www.rosengarten-verlag.de/>