

Lecker im Ländle

Folge 6:

Das Reh im Wald

Menge: 4 Portionen

Zutaten „Rehrücken“

1 Rehrücken mit Knochen
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Rapsöl

Zutaten „Rehsauce“

Die gehackten Knochen des Rehrückens
1 EL Rapsöl
1 kleine Zwiebel
1 Karotte
1 Stück Staudensellerie
1 Löffel Tomatenmark
300ml guter Rotwein
1 Glas Wildfond
200ml Sojasauce
0,5l Wasser
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
1 EL Preiselbeeren
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle

Zutaten „Erbsen-Wasabi-Püree“

100g Speck in Würfeln
1 TL Rapsöl
300g grüne Erbsen
200ml Sahne
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle
1 Messerspitze Wasabipaste
1 Handvoll Blätter von Blattpetersilie

Zutaten „Gemüse“

Wilder Brokkoli
1 Bund Lauchzwiebeln
300g kleine Kräutersaitlinge
Olivenöl
1 Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Rehrücken

1 Rehrücken mit Knochen Salz aus der Mühle Pfeffer aus der Mühle	Den Rehrücken auslösen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Die Knochen in 3x3cm große Stücke hacken.
1 EL Rapsöl	Den Rehrücken in einer heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten und auf ein Backblech legen.
Backofen Ober/Unterhitze 160°C vorgeheizt	Das Filet ca. 8 Minuten im Ofen garen.

Rehsauce

Die gehackten Knochen des Rehrückens	In einem Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten rösten.
1 EL Rapsöl 1 kleine Zwiebel 1 Karotte 1 Stück Staudensellerie	In einem Schmortopf goldbraun anrösten.
	Knochen des Rehrückens zugeben und auch mitrösten.
1 Löffel Tomatenmark	Hinzugeben und ebenfalls mitrösten.
300ml guter Rotwein	Nach und nach ablöschen und reduzieren.
1 Glas Wildfond 200ml Sojasauce 0,5l Wasser 2 Lorbeerblätter 5 Wacholderbeeren Prise Salz	Zugeben und die Sauce bei mäßiger Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen.
Fertigstellen: 1 EL Preiselbeeren Salz aus der Mühle Pfeffer aus der Mühle	Die Sauce durch ein Sieb passieren und bis auf die gewünschte Konsistenz weiter reduzieren. Zum Schluss die Preiselbeeren glatt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erbsen-Wasabi-Püree

100g Speck in Würfeln 1 TL Rapsöl	In einem kleinen Topf leicht anbraten.
300g grüne Erbsen 200ml Sahne Salz aus der Mühle Pfeffer aus der Mühle	Dazugeben, würzen und weich kochen.
1 Messerspitze Wasabipaste 1 Handvoll Blätter von Blattpetersilie	Zugeben und das Ganze mit einem Mixstab pürieren.
Salz, Pfeffer	Zum Abschmecken.

Gemüse

Wilder Brokkoli	Je nach Größe ganz lassen oder halbieren.
1 Bund Lauchzwiebeln	Das Helle zu 8cm abschneiden, das Grün in ca. 2cm lange Röhren schneiden.
300g kleine Kräutersaitlinge	Halbieren oder wenn Sie ganz kleine bekommen ganz lassen.
Olivenöl 1 Thymianzweig 1 Knoblauchzehe	Legen Sie den Thymian und Knoblauch einfach mit in die Pfanne. Alle drei Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl hellbraun anbraten (Achtung: unterschiedliche Garzeiten) und auf einem Teller mit Küchentrepp warmstellen.
Salz aus der Mühle Pfeffer aus der Mühle	Jedes Gemüse damit würzen.

Anrichten

Erbsen-Wasabi-Püree	Ziehen Sie mit einem Löffel eine Bahn auf dem Teller. Das Püree soll den Waldboden darstellen.
Gemüse	Die einzelnen Gemüse auf dem Püree arrangieren. Sie können das Gemüse gerne in das Püree stecken, damit Sie etwas an Höhe gewinnen. Das Gemüse soll Bäume und Büsche darstellen.
Beeren	Je nach Jahreszeit können Sie auch Brombeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren mit auf den Teller legen. Das passt alles super zu Reh.
Reh	Den Rehrücken in vier Portionen teilen und auf den Tellern anrichten. Man sollte die rosa Schnittfläche sehen.
Sauce	Auf den Teller, aber nicht über das Fleisch geben oder extra servieren.

Profi-Tipp

Gemüse	Je nach Saison können Sie auch andere Gemüse verwenden: <ul style="list-style-type: none">- Zum Maibock gerne weißen und grünen Spargel- Im Winter gerne Rosenkohlblätter, Steckrüben usw. Seien Sie kreativ in der Anrichteweise.
Erbsen-Wasabi-Püree	Ich verzichte elementar auf Sättigungsbeilagen, damit das Gericht seine Leichtigkeit behält, natürlich dürfen Sie dazu auch Schupfnudeln oder die guten Spätzle servieren.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen.

Ole Trautner