

Jörg Sackmann

Dienstag, 29. September 2015

Rehrücken aus dem Gewürzsud mit Harzer-Apfelkompott und Zwiebel-Kartoffelgemüse, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Fleisch

200 ml weißer Burgunder
150 ml Portwein
6 Pfefferkörner
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
3 Lorbeerblätter
6 Wacholderbeeren
1/2 TL Kumin
1 Msp. abgeriebene Schale einer Bio-Orange
etwas Salz, Zucker
600 g Rehrücken, ausgelöst



Für das Gemüse

400 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
2 kleine Zwiebeln
3 EL Butter
400 ml Geflügelfond
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 EL Pinienkerne
1 EL Rosinen (vorzugsweise weiße Rosinen)
1 EL Preiselbeeren aus dem Glas
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für das Harzer-Apfelkompott

1 Vanillestange
1 Bio-Zitrone
2 Äpfel
150 ml Weißwein
2-3 EL Zucker
1 TL Speisestärke
80 g Harzer Käse

Zubereitung

Für das Kompott

Vanille der Länge nach aufschneiden und das Mark herausschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel nochmals in dünne Schnitze schneiden. Apfelschnitze mit Weißwein, Vanillemark, Zucker, Zitronensaft und Zitronenabrieb in einen Topf geben und weich kochen. Speisestärke mit 1 EL Wasser vermischen und das Kompott damit binden. Den Käse in 5 mm

große Würfel schneiden und unter das leicht abgekühlte Kompott mischen.

Für den Gewürzsud

Weißwein, Portwein, Pfefferkörner, Rosmarinzwig, Thymianzwig, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kumin und abgeriebene Orangenschale mit je einer Prise Zucker und Salz in einen Topf geben und aufkochen, dann den Sud auf 60 Grad runter kühlen.

Für das Fleisch

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen , in den Sud legen und im Ofen bei 60 Grad Ober-Unterhitze ca. 20 Minuten garen, bis es eine Kerntemperatur von 54 Grad hat. Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, dann herausnehmen.

Die Zwiebeln schälen, achteln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, mit 80 ml passiertem Gewürzsud (Sud in der das Fleisch gart) ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Geflügelfond angießen und die Flüssigkeit um 1/3 einkochen lassen. In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Zwiebelsud mit 2 EL Butter montieren, die gehackten Kräuter, Rosinen, Preiselbeeren, Pinienkerne und vorgekochten Kartoffelwürfel zugeben und noch kurz fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn das Fleisch die Kerntemperatur von 54 erreicht hat aus dem Sud nehmen, gut mit Küchentrepp abtupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz von allen Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und aufschneiden .

Fleischscheiben auf einen Teller geben. Harzer-Apfelkompott in Nocken dazu anrichten, dann die Preiselbeer-Kartoffelwürfel auf dem Teller verteilen und servieren.

Pro Portion: 1048 kcal / 4392 kJ
74 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 34 g Fett