

Frank Buchholz
Rehrücken, Steckrübenpüree, Sauerkirschjus

Freitag, 1. Dezember 2017
Zutaten für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Rehjus:

3 EL Erdnussöl
1 kg Rehknochen, grob zerteilt
100 g Möhren
100 g Zwiebeln
200 ml trockener Rotwein
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
5 Wacholderbeeren, zerdrückt
25 g frischer Thymian

Steckrübenpüree:

500 g Steckrübe
1 Prise Salz
2 EL Zitronensaft
80 g Butter
2 EL geschlagene Sahne

Sauerkirschjus:

80 g getrocknete Sauerkirschen (z. B. aus dem Naturkostladen)
150 ml Portwein
150 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Rehrücken:

4 Rehrückenfilets (à 110 g)
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Thymian und Rosmarin
1 EL Butter
etwas Olivenöl zum Braten
etwas milder Senf (z. B. Schwerter Senf)
100 g Pistazien (fein gemahlen)

Zubereitung:

1. Für die Rehjus das Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Knochen abbrausen, gründlich trocken tupfen.
2. Knochen bei starker Hitze im Öl unter Wenden goldbraun anbraten.
3. Inzwischen Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln.
4. Öl und ausgebratenes Fett aus dem Topf abgießen.
5. Möhren und Zwiebeln zu den Knochen geben und 3 Minuten mit anrösten.
6. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

7. Die verbliebenen Zutaten und 1 l kaltes Wasser hinzufügen, dabei nur leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch öfter den entstehenden Schaum abschöpfen.
8. Steckrübe schälen und in Würfel schneiden.
9. Etwas Wasser, Salz und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Steckrübenwürfel darin sehr weich garen.
10. Für die Sauerkirschjus alle Zutaten zusammen aufkochen und ziehen lassen.
11. Den Backofen auf 120 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.
12. Die Rehrückenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und Salz und Pfeffer würzen.
13. Butter und Olivenöl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten. Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne legen.
14. Fleisch dann in den heißen Backofen stellen und 10–15 Minuten fertig garen.
15. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren. Falls ein kräftigeres Aroma erwünscht ist, die Sauce bei mittlerer Hitze weiter einkochen.
16. Die Sauerkirschjus zur Sauce geben und alles noch sacht ziehen lassen.
17. Steckrüben abgießen und gut ausdampfen lassen.
18. Steckrüben, Butter und Gewürze in einen Mixer geben und fein pürieren. Sahne unterziehen.
19. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Mit dem Senf bestreichen und in den gemahlene Pistazien wenden.
20. Rehrückenfilets und Steckrübenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils etwas Sauerkirschjus beträufelt anrichten.

Pro Portion: 788 kcal / 3309 kJ
35 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 47 g Fett