

Reh-Rücken mit Ofen-Kartoffeln, Bohnen, Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Rehrücken:

250 g Rehrücken	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
Butter	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

5 kleine Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	6 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL kalte Butter
2 EL Tomatenmark	100 ml Rotwein	100 ml Wildfond
2 Zweige Rosmarin	Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen	Butter	Salz, Pfeffer
--------------------	--------	---------------

Für den Rehrücken:

Einen Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und parieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne etwas Öl erhitzen, das Fleisch hineingeben und von allen Seiten scharf anbraten. Dann (je nach Dicke des Fleisches) das Fleisch herausnehmen und bei 80-110 Grad in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht ist. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Knoblauch abziehen, halbieren, zur Butter geben und diese aromatisieren. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Vor dem Anrichten das Fleisch nochmal in die heiße Pfanne mit Butter geben und durch Rosmarin und Knoblauch schwenken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln putzen, auf ein Backblech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Beides zu den Kartoffeln auf das Backblech geben. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 25 Minuten in den Ofen geben.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und fein hacken. In die Pfanne geben in der zuvor das Fleisch gebraten wurde und anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und mit Rotwein ablöschen. Wildfond dazugeben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abrausen, trockenwedeln, dazugeben und reduzieren lassen. Gelegentlich umrühren. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Bindung etwas kalte Butter dazugeben und je nach Bedarf noch mit einer Mehlschwitze andicken.

Für die Bohnen:

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Bohnen in eine heiße Pfanne mit Butter geben und ca. 7 Minuten regelmäßig wenden. Darauf achten, dass die Bohnen knackig bleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Oliver Seger am 01. November 2021