

Rehbock mit Linsen-Salat und Pfannenbrot

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

600 g Rehbock-Keule (-Rücken)	Salz	Olivenöl
Pfeffer	1 TL Harissa	Knoblauch
2 Zweige Rosmarin		

Für den Linsensalat:

2 Zwiebeln	300 g Linsen	450 ml Wasser
1 Kohlrabi	200 g Möhren	0.5 Stange Porree
0.5 TL Harissa	0.5 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 EL Honig	2 Zitronen

Für das Pfannenbrot:

500 g Dinkelmehl	2 TL Weinstein-Backpulver	450 g Joghurt
3 EL Olivenöl		
2 TL Salz	Dinkelmehl	
Olivenöl		

Für das Fleisch:

Das Fleisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. In Harissa wenden und mit Knoblauch und Rosmarin bei milder Temperatur in der Pfanne circa 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Linsensalat:

Zwiebel in feine Würfel schneiden und kurz im Topf andünsten. Linsen und Harissa hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wasser aufgießen und nur kurz aufkochen lassen. Wichtig: Linsen noch nicht salzen, sonst werden sie nicht weich.

Die Linsen auf dem Herd circa 10 Minuten ziehen lassen. Sie sollten noch einen leichten Biss haben.

Kohlrabi, Porree und Möhren in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl bissfest anschwitzen. Mit 1 Prise Harissa, 1 Prise Salz und frischem Pfeffer würzen. Petersilie fein schneiden. Alles mit den Linsen und vermengen. Zitronen auspressen und Saft sowie Honig und Olivenöl dazugeben und nochmals abschmecken.

Tipps:

Verschiedene Linsensorten mischen, beispielsweise rote, gelbe und Berglinsen. Die frischen Kohlrabi-Blätter sind sehr vitaminreich als und können roh oder auch leicht angegart und in feine Streifen geschnitten und zum Linsensalat dazu gegeben werden.

Für das Pfannenbrot:

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Nun Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig in Stücke teilen und zu Fladen in Pfannengröße ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun und knusprig ausbacken.

Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Basilikum, Petersilien und Koriander garnieren.

Tarik Rose am 25. Mai 2021