

Reh-Rücken-Filets mit Speck und Linsen

Für 4 Personen

Linsen:

400 g Berglinsen	2 EL Balsamico-Essig	2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	3 EL Wein	1 Prise Salz
1 Prise Zucker		

Fleisch:

800 g Rehrücken	8 Scheiben Lardo	Frühstücksspeck
Olivenöl	Pfeffer	Salz

Linsen:

Die Linsen etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Linsen mit den Essigsorten, Wein, Olivenöl, Salz und Zucker würzen.

Fleisch:

Die Rehrückenfilets säubern, in Stücke schneiden, leicht salzen und mit Olivenöl bepinseln. Auf den Grill legen und anbraten.

An den Rand des Grills schieben und bei milder Hitze indirekt zu Ende garen. Den Grill dabei möglichst verschließen. Das Fleisch ist gar, wenn die Kerntemperatur etwa 55-58 Grad beträgt. Kurz vor dem Garende die Speckscheiben auf den Grill legen und knusprig ausbacken. Die Rehrückenfilets mit Pfeffer würzen.

Wer mag, kann die Rehrückenfilets auch im Ofen zubereiten. Dafür die Filets in der Pfanne anbraten, bei 120 Grad im Ofen gar ziehen lassen und dekorativ aufschneiden.

Anrichten:

Die Rehrückenfilets auf Teller legen und den Speck daraufgeben. Den Linsensalat erwärmen und dazu servieren. Wer mag, kann dazu eine pikante Mango-Creme reichen.

Rainer Sass am 08. Dezember 2019