

# Reh-Medaillons

## Für 4 Personen

### Reh:

8 Reh-Medaillons ä zirka 100 g	6 Schalotten	150 ml trockener Rotwein
300 ml Wild- oder Fleischfond	Salz, Pfeffer, Zucker	Stängel Rosmarin, Thymian
2 EL Rapsöl	1 EL Butter	50 ml Sahne

### Gemüse:

700 g Rosenkohl	500 g Pfifferlinge	1 Hokkaidokürbis (1 kg)
Salz, Pfeffer, Honig	1 EL Rapsöl	2 EL Butter

Den Rosenkohl putzen und halbieren. Kürbis waschen, vierteln, Kerne herausschaben und würfeln (je 2 mal 2 Zentimeter). Schalotten schälen, in Längsstreifen schneiden. Beiseitestellen.

Den Rosenkohl für 5 bis 7 Minuten in Salzwasser blanchieren. Den Ofen auf 60 Grad vorheizen. Die Medaillons leicht pfeffern. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten für 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Gegen Ende Schalotten und Kräuter mit anrösten. Alles mit etwas Zucker und Butter glasieren.

Das Fleisch in einer feuerfesten Form und mit Alufolie bedeckt im Ofen warm stellen. Das Zwiebelgemüse mit dem Rotwein und Fond ablöschen, für etwa 15 Minuten leicht einkochen lassen. Zeitgleich in einer anderen Pfanne Öl erhitzen. Den Kürbis darin scharf anbraten, nach 5 Minuten Pfifferlinge und Rosenkohl dazugeben. Würzen, auch mit Honig und Butter. Das Gemüse immer wieder schwenken, abschmecken.

Die eingekochte Soße in einem hohen Gefäß pürieren. Abschmecken. Sahne dazugeben, nochmals pürieren.

### Tipps:

Richten Sie das Essen festlich an: Geben Sie das Gemüse in die Tellermitte, gießen Sie Soße außen herum und setzen Sie die Medaillons auf das Gemüse.

Heimisches Rehfleisch finden Sie in Wildfachgeschäften. Ab Herbst ist es tiefgekühlt auch in Supermärkten zu haben, kann dann aber aus der Ferne kommen.

Rehfleisch liefert Eiweiß, viel Phosphor und Kalium. Da es wie anderes Wild mit Blei belastet sein kann, sollten Sie keine großen Mengen verzehren.

Die Pfifferlinge und der Rosenkohl steuern viele Ballaststoffe bei. Den Kohl können Sie auch dämpfen - dann bewahrt er viele seiner Vitamine. Sie möchten einen Rehbraten machen? Etwas Besonderes ist Rehrücken. Aber er braucht Zeit: Er wird tagelang in Buttermilch eingelegt, um zart zu werden. Dazu passen Rotkraut, Klöße und Preiselbeeren.

test Dezember 2015