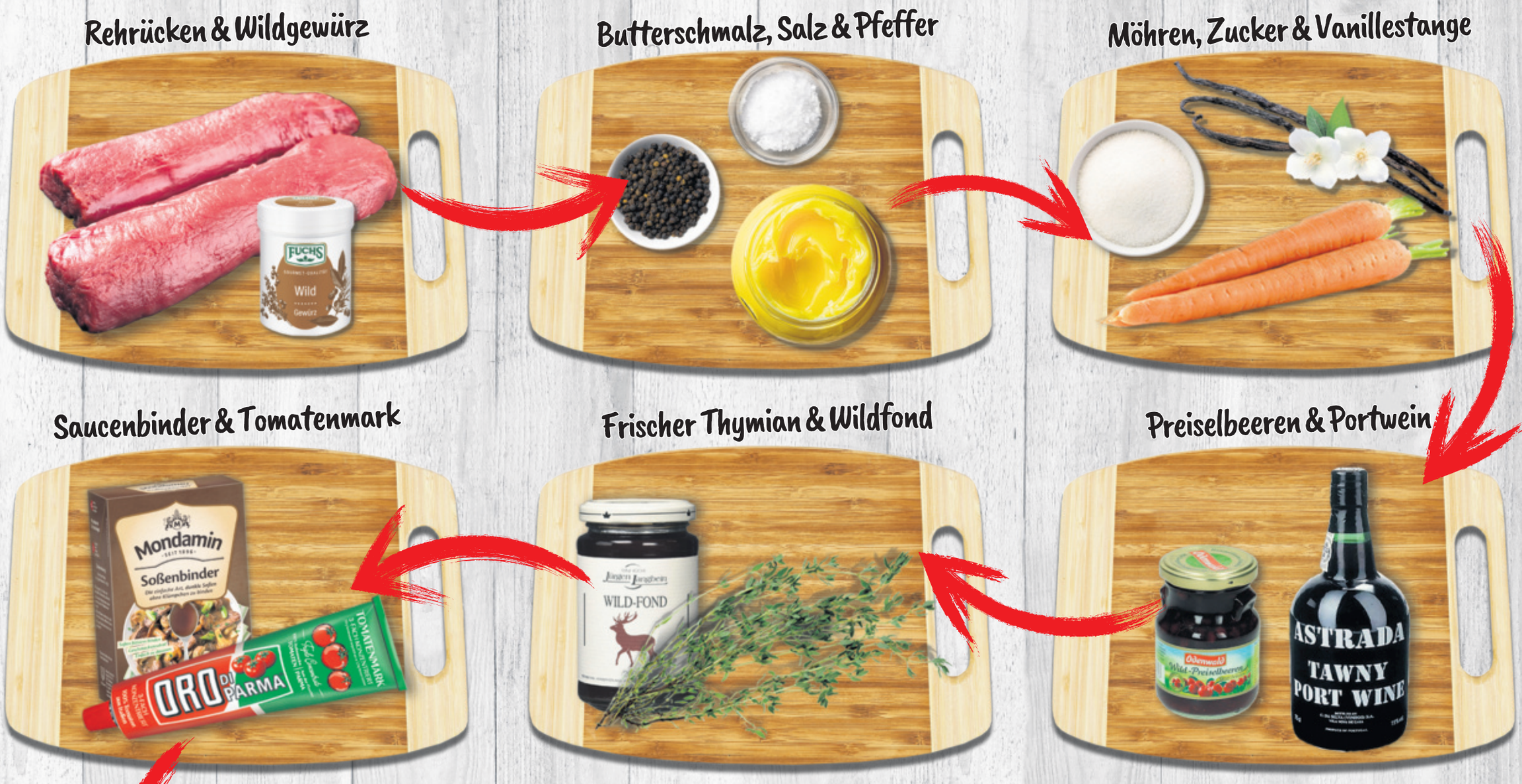
Köstliches Wild: Rehrücken sous-vide

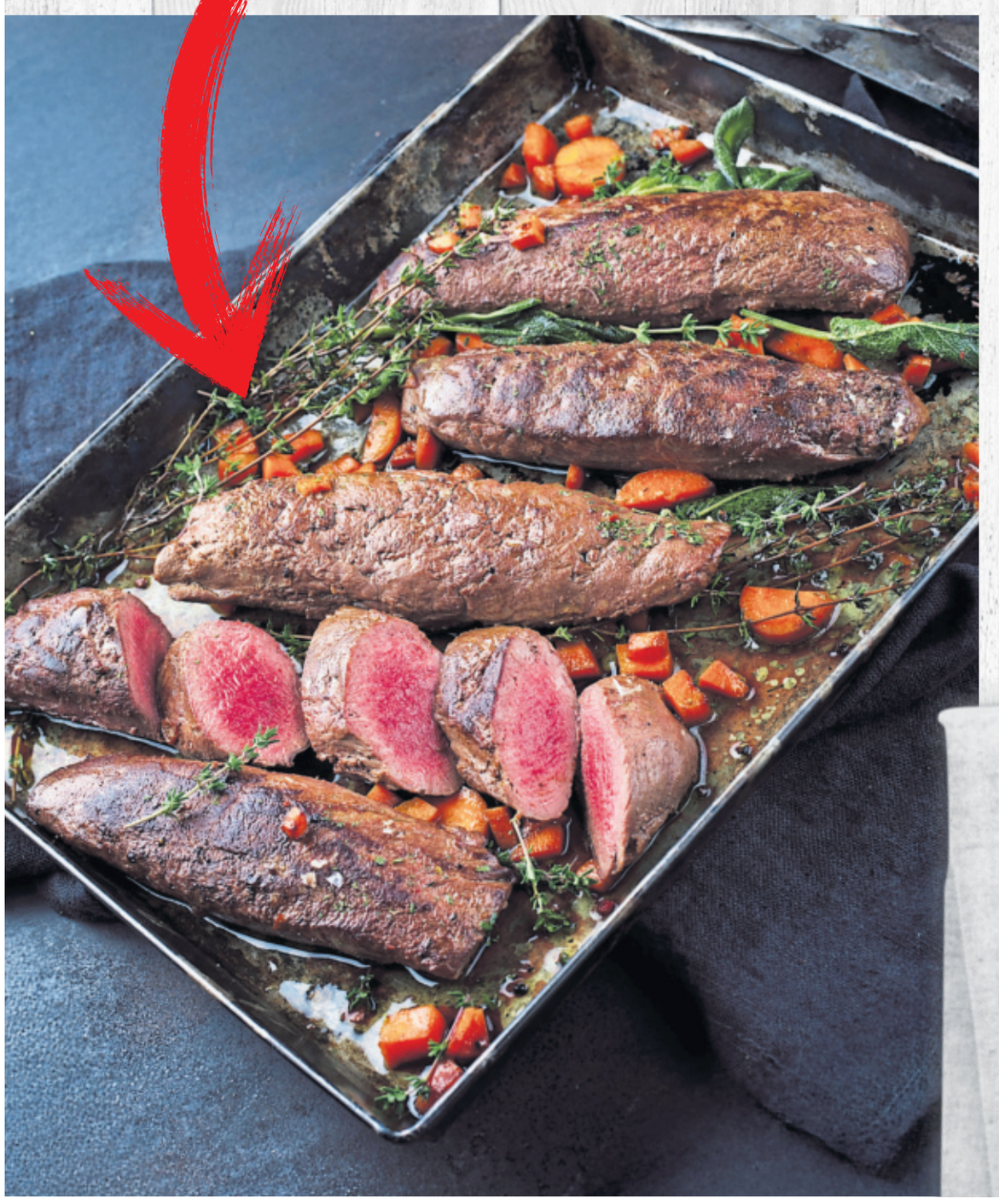
Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Wir sind ganz wild auf Wildfleisch, schließlich hat das jetzt Saison. Dieses Rezept können Sie mit zartem Rehrücken zubereiten, aber auch gerne mit Hirschrücken vom Dam- oder Rotwild, ganz wie man es mag und was man gerade frisch bekommt. Das Besondere: Wir garen das edle Fleisch sous- vide, damit es zart wie Butter wird, rösten aber in der Pfanne ganz kurz noch mal an, damit es eine appetitliche Kruste bekommt. Dazu servieren wir Vanille-Möhrchen, ebenfalls sous-vide gegart. Und ein Sößchen von Portwein und Preiselbeeren.

■ Zutaten Portionen: 6

1,2 Kilo	Reh- oder Hirschrücken
5 EL	Butterschmalz, etwas Salz und frisch gemahlenen Pfeffer
12	Möhren
1/2 EL	Zucker und 1 Vanillestange
3 EL	Preiselbeeren aus dem Glas und 100 ml Portwein
6	Zweige Thymian & 1 Glas Wildfond
2 EL	Tomatenmark, etwas Wildgewürz und Saucenbinder





Zubereitung: So wird's gemacht

■ Zuerst die **Möhren** putzen. Sous vide-Bad auf 85 Grad aufheizen. **Möhren** (bis auf 2 Stück) nebeneinander in einen Vakuumbeutel legen (eventuell auf 2 Beutel verteilen). 1-2 EL **Butterschmalz** hinzugeben, außerdem die **Vanilleschote** (einmal in der Mitte durchgebrochen), 1/2 TL **Zucker** und 1 Prise **Salz**. Beutel vakuumieren, ins Wasserbad geben. 1 Stunde garen.

■ Das **Wildfleisch** von Sehnen und Fett befreien. Sehr große Fleischstücke einmal halbieren, damit man sie besser vakuumieren kann.

■ **Wildrücken** mit etwas **Wildgewürz** und 2 Zweigen **Thymian** sowie etwas Pfeffer und 2 EL **Butterschmalz** in 2 bis 4 Päckchen wasserdicht vakuumieren.

■ **Möhrenbeutel** aus dem Sous-vide-Bad nehmen. Das Wasser auf 58 Grad runtertemperieren (eventuell etwas kaltes Wasser zufügen), das **Wildfleisch** darin 55 Minuten garen. Auf keinen Fall die Zeit verlängern. Bei Reh ruhig sogar nur 54 Grad wählen.

■ In der Zwischenzeit die Sauce ansetzen. Die zwei verbliebenen **Möhren** in Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit etwas **Butterschmalz** scharf anbraten. **Tomatenmark** und 2 Zweige **Thymian** hinzugeben und anrösten.

■ Mit **Portwein** ablöschen. **Wildfond** angießen, einkochen lassen (ca. 30 Minuten). Durch ein Sieb passieren. Mit **Pfeffer**, **Salz** und **Wildgewürz** abschmecken, mit **Preiselbeeren** und noch etwas **Portwein** verfeinern. Gegebenenfalls mit etwas **Saucenbinder** eindicken.

■ Gusseiserne Pfanne oder Blech auf dem Herd erhitzen. **Sous-vide-Möhren** aus dem Beutel nehmen und scharf anbraten. Restliche **Thymianzweige** dazugeben.

■ **Fleisch** aus dem Beutel holen und ca. 30 Sekunden von allen Seiten anrösten, kurz ruhen lassen, aufschneiden und mit der **Sauce** und den **Möhren** servieren.

■ Wer noch eine Beilage braucht, kann **Kroketten** dazu reichen.

Fotos: iStockphoto/Getty Shutterstock, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Sous-vide garen: So geht das

Sous-Vide bedeutet übersetzt „unter Vakuum" und meint nichts anderes, als dass Fleisch, Gemüse oder Fisch im Vakuum in warmem Wasser langsam gegart werden. Wer statt eines großen Wasserbades (nimmt viel Platz weg) auf einen Sous-vide-Stick setzt, braucht einen entsprechend großen Topf (Fassungsvermögen mindestens sechs Liter.

Auch die Sticks erzeugen mit einer Umwälzpumpe Bewegung im Wasser, halten die Temperatur und verfügen über einen Timer. Das Gargut sollte vakuumiert werden,



dabei darauf achten, dass keine Flüssigkeit mit angesaugt wird.

Am besten die Vakuumfolie doppelt verschweißen. Salz und intensive Gewürze wie frischen Knoblauch sollte man nicht unbedingt mit in den Beutel geben, sie machen das Gargut schnell bitter oder trocken.

Das Gargut kann hinterher noch in der Pfanne gebraten werden (wie bei unserem Rezept), um eine angeröstete Außenkruste und mehr Farbe zu bekommen.