



Unser aktuelles Rezept entstammt dem Kochbuch „Wild genießen“, erschienen im BLV-Verlag. Autoren sind Christian Teppe sowie Yasmin und Kai Kochmann.

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Filets

- 4 Rehfilets,
- ½ EL Butter,
- ½ EL Rapsöl,
- Salzflocken,
- Pfeffer

Für den Salat

- » 200 g Wildkräutersalat
- » 5 EL Kürbiskernöl
- » 5 EL Aceto Balsamico
- » 2 EL Mittelscharfer Senf
- » 2 EL Ahornsirup
- » 3 EL Kürbiskerne

Für die Garnitur

- » Ein paar essbare Blüten
(z. B. Gänseblümchen oder Kapuzinerkresse, optional)

20 Minuten Vorbereitung

REHFILET

AUF KÜRBISKERN-WILDKRÄUTER SALAT

MIT DIESEM REZEPT WURDE EINMAL DAS ERSTE ERLEGTE REH GEWÜRDIGT. AUF DER INNENSEITE DES RÜCKENS SITZEN DIE BESONDERS ZARTEN FILETS. DIESE SIND SEHR KLEIN UND DAHER VIEL SCHNELLER GAR ALS DER RÜCKEN. WENN ICH EINEN GANZEN REHRÜCKEN HABE, TRENNEN SIE DIE FILETS AB UND MACHEN DARAUS DIESE DELIKATE VORSPEISE.

TIPP: DAS SALATDRESSING HÄLT SICH IN EINEM SCHRAUBGLAS MEHRERE WOCHEN IM KÜHLSCHRANK. ALSO GLEICH EINE GRÖßERE MENGE DAVON ZUBEREITEN.

1 Für die Filets den Backofen auf 80°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann die Filets auf einem Teller mit Alufolie locker bedecken und im warmen Backofen circa 10 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für den Salat die Wildkräuter gut waschen und trocken schleudern. Kürbiskernöl, Aceto Balsamico, Senf und Ahornsirup in einer Tasse mit einer Gabel gut verrühren. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig leicht anrösten, bis sie anfangen zu duften, sie dürfen nicht verbrennen.

3 Kurz vor dem Servieren den Salat auf vier Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln (eventuell benötigen Sie nicht die gesamte Dressingmenge). Den Salat mit den Kürbiskernen und optional den essbaren Blüten bestreuen. Die Rehfilets quer in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und auf oder neben dem Salat anrichten.