

Frischlingsrücken

auf Fichtenzweigen mit Pilzen

FÜR 6 PORTIONEN

Für die Frischlingsrücken:

- » 2 ausgelöste Frischlingsrücken
- » Salz
- » Fichtenzweige (ersatzweise Tannenzweige)
- » 1 TL Wacholderbeeren
- » 50g Butter
- » 1 EL Rapsöl
- » Fleur de Sel
- » Pfeffer (frisch gemahlen)

Für die Rotweinsauce

- » 2 TL Tomatenmark
- » 200 ml Rotwein
- » 200 ml Wildfond
- » 1 EL Senf
- » 1 EL Johannisbeergelee (ersatzweise Quittengelee)
- » Salz
- » Pfeffer (frisch gemahlen)
- » 100g kalte Butter

1 Std. 40 Min. Zubereitungszeit

Das auf einem Bett aus Zweigen gegarte Fleisch sieht nicht nur besonders hübsch aus, die Zweige verbreiten auch einen wunderbaren Geruch und das Fleisch schmeckt nach seinem „Waldbad“ leicht zitronig.

1 Das Fleisch 1 bis 2 Stunden vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen, von Fett und Sehnen befreien und salzen. Alle Zweige waschen und trocken wedeln. Die Nadeln eines kleinen, zarten Fichtenzweiges abstreifen und grob hacken. Die Wacholderbeeren im Mörser leicht andrücken. Butter und Öl in einem Topf erhitzen, dann die geschnittenen Fichtennadeln und die Wacholderbeeren dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen, sodass die darin enthaltenen ätherischen Öle austreten können. Danach stehen lassen, bis das Fett benötigt wird.

2 Den Backofen auf 100°C Umluft vorheizen. Vom aromatisierten Fett (ohne Nadeln oder Wacholderbeeren) etwas in die Pfanne geben und darin die Frischlingsrücken von allen Seiten scharf anbraten. Die Zweige auf einem Backblech verteilen. Das Fleisch mit einem aromatisierten Pinsel bepinseln und auf die Zweige legen. Pfanne nicht säubern, sondern für die Zubereitung der Sauce stehen lassen. Die Frischlingsrücken im heißen Ofen (Mitte) in ca. 1 Stunde fertig garen, bis die Kerntemperatur zwischen 64 und 67° C liegt – je nachdem, welcher Gargrad gewünscht ist (leicht rosa oder eher durchgegart).

3 Inzwischen für die Sauce in die Pfanne, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde, etwas aromatisiertes Fett und einige Fichtennadeln sowie Wacholderbeeren geben, erhitzen und das Tomatenmark darin 1 Minute anbraten. Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen und reduzieren. Dann Wildfond angießen und die Sauce bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten reduzieren. Senf, Gelee und Sojasauce einrühren und die Sauce final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Foto: © Klaus Fritzsche



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