

Rehragout mit Pilzen und Kartoffeln

► **Rehfleisch hat einen feinen Eigengeschmack**, den Genießer besonders schätzen. Zeigen Sie Ihren Kunden, dass Sie von Genuss etwas verstehen und bieten Sie statt Gulasch, Schnitzel & Co. gerade in der Herbst- und Winterzeit Wildspezialitäten an. Wildfleisch ist eiweißreich und fettarm und darum für die gesunde, cholesterinbewusste Ernährung besonders gut geeignet. Haben Sie keine Angst vor der Zubereitung! Die ist nicht schwieriger als bei Rind- und Schweinefleischspezialitäten.

Das Rehragout aus diesem Rezept können Sie mit frischen Pfifferlingen, Steinpilzen oder anderen Waldpilzen verfeinern. Angereichert mit grünen Bohnen, Tomaten und Kartoffeln ist es sehr sättigend und nährstoffreich. Bohnen enthalten größere Mengen der Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen, sowie die Vitamine B₂, B₆, C, E, Provitamin A (Betacarotin) und Folsäure. Während Kartoffeln ebenso zahlreiche Vitamine (hauptsächlich C, aber auch

A und Vitamine der B-Gruppe) enthalten, sorgen Kapern für einen aromatischen „Kick“. Ragoutfleisch vom Reh wird aus dem Hals, den Rippenbögen, Bauchlappen und Vorderläufen gewonnen.

Zubereitung

1. In einer Schüssel das Fleisch mit allen Zutaten zum Marinieren vermengen und zugedeckt für vier Stunden in den Kühlschrank stellen. Das Fleisch herausnehmen und trockentupfen. Die Marinade durchsieben.
2. Die Butter in einer Kasserolle zerlassen und das Fleisch rundum darin anbraten. Mit der Fleischbrühe ablöschen, den Bratsatz losschaben, den Rotwein und die Marinade zugießen und aufkochen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfeffer und Cognac hinzugeben und das Fleisch 30 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze schmoren.
3. Bohnen, Tomaten, Kartoffeln und Kapern untermischen und weitere 20 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und die Eigelbe unterrühren. Nicht mehr kochen.
4. In einer kleinen Kasserolle die Butter zerlassen und die Pilze darin weich dünsten. Zum Fleisch geben und fünf Minuten durchziehen lassen. Mit der Petersilie bestreuen.

Rezept aus „Wild in der Küche“, BLV-Verlag, Details zum Buch siehe Seite 12.

Wildspezialitäten haben jetzt Hochsaison. Da passt das Rehragout mit Pfifferlingen, Kartoffeln, Bohnen und Kapern perfekt in das Angebot der Heißen Theke. Diese Spezialität benötigt zwar viele Zutaten, ist aber trotzdem einfach zu kochen.

Zutaten für 4 Personen

Zum Marinieren:

- 500 g Rehragoutfleisch, von Haut und Sehnen befreit, in kleine Streifen geschnitten
- 80 ml Öl
- 2 EL Cognac
- ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 1 TL gehackter Rosmarin
- 3 EL Butter
- 300 ml Fleischbrühe
- 300 ml herber Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren, zerdrückt
- ¼ TL Pfeffer
- 1 EL Cognac
- 300 g grüne Bohnen, geputzt und in Stücke geschnitten
- 4 Tomaten, gehäutet, in Stücke geschnitten
- 200 g festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 6 TL Kapern
- Salz und Pfeffer
- 2 Eigelb
- 4 EL Butter
- 250 g Pfifferlinge, Steinpilze oder andere Waldpilze, geputzt und in große Stücke geschnitten
- 2 EL gehackte Petersilie

Tipp

Abonnenten der Fleischerei können diese Seite unter www.fleischerei.de als pdf-Datei herunterladen.



Rehragout mit Pfifferlingen, Kartoffeln, grünen Bohnen und Kapern ist eine besondere Spezialität zur Jagdsaison.