

Rehrücken - Nordischer

Zutaten:

1 ausgelöster Rehrücken (ca. 800 g),
je 1 EL getrocknete Petersilie und Thymian,
Salz,
Pfeffer,
50 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben,
1 EL (20 g) Pflanzenmargarine,
1 EL (20 g) Vollkornmehl,
1/2 l heiße Fleischbrühe (Instant),
50 g saure Sahne,
1 TL Worcestersauce,
1 EL (20 g) rotes Johannisbeergelee,
50 g Ziegenkäse

Zubereitung:

Ps. Fleisch braten !

Bitte beachten Sie auch meine Tabelle mit **Niedertemperatur Garen** für ein noch qualitativ hochwertigeres Ergebnis unter Küche Info/Diverses !

Den Rehrücken von den weißen Häuten befreien. Die Petersilie und den Thymian mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Das Fleisch rundum mit der Kräutermischung einreiben. Dann mit den Speckscheiben bedecken. Den Rehrücken auf ein Stück Aluminiumfolie legen, dieses über dem Fleisch zusammenschlagen und sorgfältig verschließen. Den Rehrücken im vorgeheizten Backofen bei 160 C auf dem Bratenrost auf der zweiten Schiene von unten 1 Stunde braten. Dann die Folie öffnen und rundum herunterdrücken. Die Temperaturuhr auf 200 C erhöhen und das Fleisch weitere 40 bis 50 Minuten braten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Speck vom Fleisch nehmen. Die Margarine in einem Topf erhitzen. Das Mehl einrühren. Nach und nach die heiße Fleischbrühe angießen und die Sauce aufkochen lassen. Den Fleischsaft aus der Folie einrühren. Die Sauce mit der sauren Sahne, der Worcestersauce, dem Johannisbeergelee und etwas Salz würzen. Den Käse zerkleinern und bei schwacher Hitze unter Rühren in der Sauce schmelzen lassen. Den Rehrücken in Scheiben schneiden, auf eine Servierplatte legen und mit der Sauce überziehen. Dazu passen: Spätzle oder Kartoffelklöße

(pro Portion ca. 424 kcal/1780 kJ, 22,8 g Fett, 7,1 g Kohlenhydrate;
Zubereitungszeit ca. 2 Stunden)