ZEHN SCHNELLE REZEPTE FÜR REH

Schnelles Reh

Auf meinem Blog *haut-gout.de* sammle ich Wildrezepte: Reh- und Schwarzwild, Rotwild und gelegentlich auch mal eine Ente oder ein Hase. Wenn ich meine Beute zubereite, gebe ich mir Mühe – es kann passieren, dass ich lange in der Küche stehe...
Bei den hier gesammelten Rezepten ist das anders, manchmal muss es einfach schnell gehen: während der Arbeit an meinem Buch *»Ich esse, also jage ich«* blieb leider nur selten Gelegenheit, aufwändig zu kochen. Wild und Wildkräuter sind aber trotzdem auf dem Tisch gelandet.Schlechtes Essen bringt mich auch nicht weiter.

Wild im Alltag

Ich mag die entstandenen Rezepte, weil sie zeigen, dass Wildfleisch wirklich alltagstauglich sein kann. Feste Vorgaben oder Zeitgrenzen für die Zubereitung hatte ich nicht. Auch ein Rezept, bei dem ich nur wenig vorbereiten muss und es dann für ein paar Stunde Garzeit im Ofen vergessen kann, passt für mich zur Idee des »schnellen Rehs«: so wenig Zeit wie möglich mit der Zubereitung verbringen – aber keine Sekunde weniger, als nötig, um am Ende eine richtig gute, selbst erlegte und selbst zubereitete Mahlzeit auf dem Teller zu haben.

Rehfilet, Rauke und Kartoffel
10 Min Arbeit | 30 Min Garzeit | für zwei Personen:

neutrales Öl
eine rote Zwiebel, in Ringen
500g festkochende Kartoffeln, ungeschält, in dünnen Scheiben
2 Rehfilets
zwei oder drei Stängel Knoblauchsrauke (Ersatz: eine Handvoll Rucola)
Salz und Pfeffer

Zwiebelringe, Kartoffelscheiben, Öl, Salz und Pfeffer mischen und für 20-30 Minuten bei 160 °C im Ofen backen. Gegen Ende die Rehfilets von beiden Seiten scharf in etwas Öl anbraten, die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und das Fleisch auf den heißen Kartoffeln ruhen lassen. Nach einigen Minuten sind die Kartoffeln so weit abgekühlt, dass man sie essen kann und das Fleisch ist innen noch rosa. Aufschneiden und die Rauke untermischen.
Evtl. noch Quark mit Rauke, Salz und Olivenöl mischen und als Dip verwenden.

Ich esse, also jage ich

Vom Vegetarier in einer Dachgeschosswohnung in Berlin-Mitte zum Jäger mitten im Wald, dieser Weg hat einige Jahre in Anspruch genommen. Auch wenn der Wandel von»Fleisch ist Mord« zu »Heute gibt's Reh« viele Menschen überraschend scheint, finde ich beide Entscheidungen nach wie vor richtig, sie sind untrennbar miteinander verknüpft – es geht mir darum, Verantwortung für meine Ernährung zu übernehmen.

Über die Gedanken und Erfahrungen, die zu dem Entschluss geführt haben, die Jägerprüfung abzulegen und den unerwarteten Veränderungen, die diese Entscheidung auch für andere Lebensbereiche bedeutet hat, habe ich dieses Buch geschrieben

Über die Gedanken und Erfahrungen, die zu dem Entschluss geführt haben, die Jägerprüfung abzulegen und den unerwarteten Veränderungen, die diese Entscheidung auch für andere Lebensbereiche bedeutet hat, habe ich dieses Buch geschrieben

»Ich esse, also jage ich – wie ich vom Vegetarier zum Jäger wurde« erscheint am 27. September im Ullstein Verlag.

Rehschinken, Pasta und Lauchzwiebeln
15 Min Arbeit | für zwei Personen:

Schinken zu verwenden ist ein bisschen Betrug: den herzustellen geht alles andere als schnell. Ich hatte aber noch selbst geräucherten Schinken aus dem (weniger stressigen) Winter da, und man muss auch mal Glück haben.

250 g Spaghetti/Tagliatelle
ein Bund Frühlingszwiebeln
Rehschinken
Eine unbehandelte Zitrone
Olivenöl, Ceyennepfeffer

Die Nudeln bissfest kochen. Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen und in einer trockenen Pfanne kurz, aber scharf rösten – sie dürfen Farbe nehmen und sie sollen weich werden. Ein wenig Rehschinken aus dem Winter in Streifen zupfen und die Schale von einer Zitrone reiben.
Die Nudeln abgießen, nicht zu trocken schütteln und mit Frühlingszwiebeln und Rehschinken mischen, Zitronenschale darüberstreuen und etwas Olivenöl dazugeben. Die Frühlingszwiebeln schmecken etwas süßlich, der Schinken salzig und die Schale säuerlich – fehlt nur ein wenig Schärfe: Ceyennepfeffer oder in feine Ringe geschnittene Chili dazugeben.

Rehrücken, Pfifferlinge und Pflaumen
15 Min Arbeit | für zwei Personen:

600 g Rehrücken, ausgelöst und pariert
ein EL Butterschmalz
eine Hand voll Pfifferlinge
die andere Hand voll Pflaumen
100 ml Portwein

Den Rehrücken in dem Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und für etwa 10 Minuten im auf 120° vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) ziehen lassen. Die geputzten und fein geschnittenen Pfifferlinge währenddessen in der gleichen Pfanne kurz braten, die entkernten, gewürfelten Pflaumen dazugeben und nach 1-2 Minuten mit dem Portwein ablöschen. Etwa fünf Minuten später sollte der Portwein zu einer dickflüssigen Sauce eingekocht sein, und der Rehrücken im Ofen einen noch leicht rosafarbenen Kern aufweisen.

Rehsteak, mit Couscous und Rauke
15 Min Arbeit | für zwei Personen:

200 ml neutraler Rehfond
2 EL Olivenöl
250 g Couscous
Unterschale vom Rehbock
1-2 Tomaten
100 g Feta
eine Hand voll Blätter von der Knoblauchsrauke
einige Blätter Salbei
Ceyennepfeffer, Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl

Rehfond aufkochen, salzen und 2 El Olivenöl dazugeben, dann über das Couscous gießen, abdecken und ziehen lassen.
Das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten und bei 100 °C im Backofen ebenfalls ziehen lassen.
Tomate und Feta würfeln, Knoblauchsrauke und Salbeiblätter grob zerreißen.
Couscous mit Salz, Ceyennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken, Tomate, Feta, Rauke und Salbei untermischen, mit dem Fleisch anrichten und mit gutem Olivenöl beträufeln.

Reh »Stroganoff« mit Sauerklee
15 Min Arbeit | für 2-3 Personen:

ein Rückenstrang vom Reh (ca. 700 g Fleisch)
etwas Öl
zwei Schalotten (fein gewürfelt)
vier Champignons (fein gewürfelt)
100 ml Wildfond
ein Becher saure Sahne
ein TL Senf
Salz und Pfeffer
Sauerklee

Den Rehrücken mit einem scharfen Messer auslösen und die aufliegende Sehne entfernen. Scharf anbraten und bei 80° im Ofen ziehen lassen. Währen dessen die Schalotten und die Pilze in der gleichen Pfanne glasig dünsten und mit dem Fond und der Sahne ablöschen. Nicht noch einmal aufkochen, damit die Sahne nicht stockt und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rehrücken quer zur Faser dünn aufschneiden (er soll innen noch rosa sein) und mit Sauce überziehen. Der Sauerklee sorgt für die, für das Gericht typische, saure Note und wird zuletzt dazugegeben, als Beilage passt Basmatireis.

Philadelphia-Cheese-Rehrücken
15 Min Arbeit | für 2 Personen:

Ganz unten ist irgendwo eine Scheibe Brot versteckt: Philly Cheese Steak aus dem Rehrücken. Ideal für alle, denen noch ein paar Kilo zum perfekten Strandkörper fehlen!

400 g Rehrücken
1 Zwiebel, in Ringen
1 grüne Paprika
neutrales Öl
Worchestersauce
200 g Cheddar
weißer Pfeffer
Brot

200 g Rehrücken parieren, von beiden Seiten scharf anbraten und bei 80 °C im Ofen ziehen lassen. Währenddessen eine halbe Zwiebel in Ringen und eine grüne Paprika in Ringen in der Pfanne mit etwas Öl anbraten bis die Zwiebel glasig ist. Einen Schuss Worcestershire dazugeben, mit reichlich geriebenen Cheddar vermischen und mit weißem Pfeffer würzen. Das Fleisch untermischen und auf einer gerösteten Brotscheibe anrichten.

Bambi Goreng
15 Min Arbeit | für 2 Personen:

Bambi Goreng ist eines meiner absoluten Lieblingsrezepte – nicht nur wegen des Namens.

zwei Rehfilets, in schmalen Streifen
zwei Eier und etwas Milch
250 Gramm Mie-Nudeln
zwei Frühlingszwiebeln
zwei Zehen Knoblauch
ein TL fein gehackter Ingwer
eine Chilischote
etwas fein gehacktes Gemüse: Paprika, Karotten, Zucchini, Lauch, Sprossen…
etwas Sojasauce

Die Nudeln gar kochen und absieben. Währenddessen die beiden Eier mit etwas Milch vermischen, in einer Pfanne ein Omlette daraus braten und beiseite stellen. In einer größeren Pfanne Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer in heißem Öl anbraten, nach zwei Minuten das restliche Gemüse, die Rehfiletstreifen und die Nudeln dazugeben und alles fünf Minuten mitbraten. Währenddessen das Omlette in schmale Streifen schneiden und untermischen, mit Sojasauce abschmecken und eventuell noch mit gehacktem Koriander bestreuen.

Pizza mit Reh und grünem Spargel
30 Min Arbeit | 12 Stunden beizen | für 2 Personen:

Oberschale vom Reh
3-4 EL Sojasauce
1 TL Salz
2 TL schwarzer Pfeffer
250 g grüner Spargel

20 g Hefe
je ½ TL Salz und Zucker
200-250 ml warmes Wasser
400 g Mehl
3-4 El Olivenöl

2-3 Tomaten, gehäutet und entkernt
2-3 EL Olivenöl
2-3 Kugeln Mozzarella

Oberschale vom Reh in hauchdünne Streifen schneiden, mit etwas Sojasauce, einer Prise Salz und viel Pfeffer für 12-24 Stunden marinieren.

20 g Hefe, Salz, Zucker, 200 ml warmes Wasser und 3-4 EL Olivenöl vermischen, dann mit 400 Weizenmehl (250 g 405er, 150 g Vollkorn) vermischen. Abgedeckt mindestens 60 Min gehen lassen.

Währenddessen den grünen Spargel für ca. 3 Minuten kochen und in kaltem Wasser abschrecken.

Den Teig in vier Kugel teilen und dünn ausrollen. Mit einer Mischung aus pürierter Tomate, Olivenöl, Oregano und etwas Salz bestreichen. Mozzarella darauf verteilen und bei 220 ˆC im Ofen backen, ich verwende einen Pizzastein. Mit Spargel und mariniertem Rehrücken belegen.

Rehwild – vom Lebewesen zum Lebensmittel

Ein Tier zu zerteilen ist eine der ältesten Aufgaben des Menschen. Heute ist dieser Arbeitsablauf zwischen Landwirtschaft, Schlachthof und Metzgerei aufgeteilt und zumindest in den Industrienationen für die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung kaum nachvollziehbar: Das Leben und Ableben von Schlachttieren soll stattdessen mit Zertifikaten und Siegeln transparent gemacht werden. Vertrauen ist gut, aber Selbermachen ist noch besser!

Mein Buch »Rehwild – vom Lebewesen zum Lebensmittel« ist die komplette Anleitung, um aus einem ganzen, aufgebrochenen Reh ein Lebensmittel zu machen. Schnitt für Schnitt zeige ich auf 176 Seiten die Verarbeitung vom ganzen Reh bis zum verpackten Steak. Dazu kommen Tipps, für welche Zubereitungsmethoden die einzelnen Teilstücke sich am besten eignen.

»Rehwild – vom Lebewesen zum Lebensmittel« ist 2018 im Verlag Neumann-Neudamm erschienen.

Reh mit Bärlauch-Mayonnaise
15 Min Arbeit | für 2 Personen:

400 g Rehrücken, pariert ohne Knochen
ein halber TL Salz und einige Tropfen Zitronensaft
ein Ei
100 ml neutrales Öl
5 Blätter Bärlauch, fein gehackt
alternativ: *andere frische Kräuter – schmeckt immer*!

Den Rehrücken von allen Seiten scharf anbraten und im auf 80-90 Grad vorgeheizten Ofen einige Minuten bis zum gewünschten Gargrad ziehen lassen. Wer ein Fleischthermometer zum Einstechen hat: Das Reh auf dem Bild hatte 56 °C Kerntemperatur, Medium wären 58-60 °C, bis 65 °C ist das Fleisch noch leicht rosa, danach wird es zunehmenden grau.

Während das Fleisch ruht, Salz und Zitronensaft vermischen und das Ei trennen. Nur das Eigelb zur Salzmischung geben und unterrühren, dann nach und nach das Öl dazugeben, dabei immer weiter rühren. Da das Fleisch ohnehin eine Weile im Ofen bleibt, kann man sich für die 100 ml Öl ruhig fünf Minuten Zeit lassen. Zum Schluss den fein gehackten Bärlauch untermischen und mit Salz und eventuell Pfeffer abschmecken. Gutes, nicht zu dunkles Brot dazu.

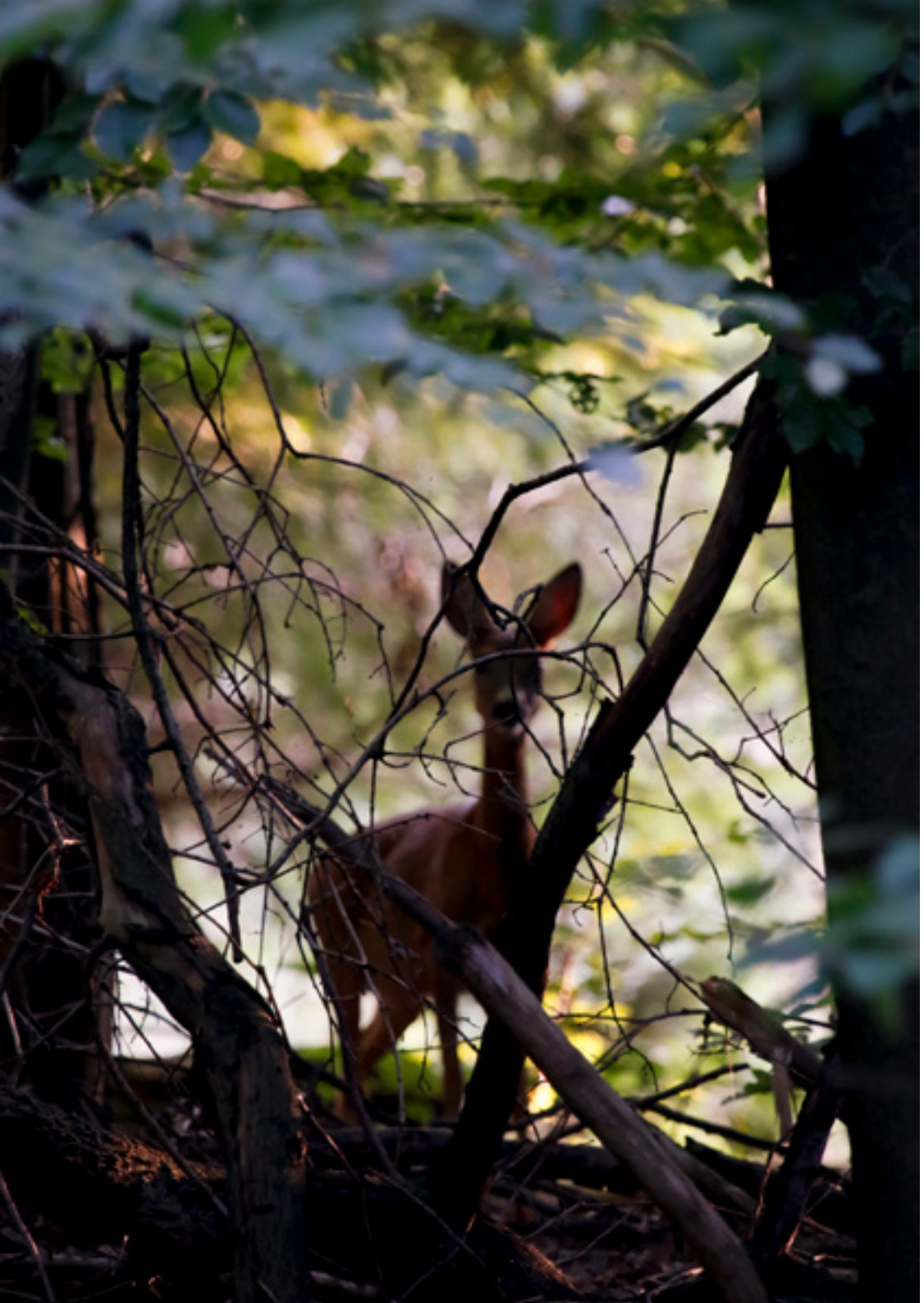
Reh mit Bärlauch-Mayonnaise
15 Min Arbeit | 5 Stunden Garzeit | für 2 Personen

Fünf Stunden Garzeit, das ist an sich alles andere als schnell. Der Arbeitsaufwand ist dafür aber minimal, und während der fünf Stunden im Ofen braucht das Fleisch wirklich keinerlei Aufmerksamkeit.

3 Hachsen (ich hatte zwei vom Reh und eine vom Frischling, die war ein Versehen)
1 EL Pfefferkörner
1 EL Wacholderbeeren
1 TL Salz
ein halber Liter Rotwein (lieblich)

Die Hachsen mit Küchengarn in Form binden, die gröbsten Sehnen und das Fett am Gelenk entfernen und in einer leicht geölten Pfanne scharf anbraten. Währenddessen Salz, Pfeffer und Wacholder im Mörser zerdrücken, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit den Gewürzen einreiben. Fleisch und Wein in einen Bräter geben und zugedeckt für mindestens fünf Stunden bei 100° bei Ober-/Unterhitze im Ofen vergessen. Das Fleisch würde vom Knochen fallen, wenn es nicht festgeschnürt wäre, und das in den sehnigen Hachsen reichlich enthaltene Kollagen sorgt dafür, dass das Fleisch saftig bleibt, während es die Sauce gleichzeitig herrlich andickt. Dazu Kartoffelstampf.

Ebenfalls zum kostenlosen Download verfügbar:



Für knapp 200 weitere Rezepte hier klicken:

haut-gout.de

Danke für die Unterstützung:

JAGDHUND

JEGANA