

## Rehrücken

VORBEREITEN

15  
Min.

RUHEN

12  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Rehrücken

500 g Rehrücken (mit Knochen ca. 1 kg)  
4 Knoblauchzehen  
3 Esslöffel Pflanzenöl  
6 Zweig(e) Thymian  
6 Zweig(e) Rosmarin  
Salz, Pfeffer

#### Zum Servieren

Maronenpüree  
gerösteter Knoblauch  
frische Kräuter

#### Besonderes Zubehör

Thermometer

**Rehrücken** richtig braten, ist viel einfacher als du denkst! Mit dieser Anleitung gelingt dir das **Rehfilet** zart-rosa und saftig. Hast du schon mal den **Rehlachs** vom Knochen gelöst? Versuch es mal, es ist gar nicht schwer. Falls du dich doch noch nicht traust, bestell ein gutes Stück Rehrücken beim **Metzger** oder **Jäger** deines Vertrauens vor und lasse es noch vor Ort parieren. Für ein würziges Aroma sind **Knoblauch** und frische Kräuter wie **Thymian**

und **Rosmarin** besonders wichtig. Hau alles mit in die Pfanne! Die Beilage darfst du nach Belieben wählen. Ob geröstete **Pastinaken**, cremiges **Kürbispüree**, würzige **Rosmarinkartoffeln** oder mildes **Schwarzwurzelgemüse** – es gibt so viele Leckereien, die dazu passen. **Mein Tipp:** frische **Waldpilze!** Aber weil ich gerade noch eine Portion **Maronen** da hatte, serviere ich den gebratenen Rehrücken mit Maronenpüree!

- 1 -

Rehrücken mit einem Tuch trocken tupfen, um ihn von restlicher Flüssigkeit zu befreien. Mit einem scharfen Messer vorsichtig vom Knochen lösen. Ausgelöster Rehbachs von der Silberhaut befreien. Dafür mit einem scharfen Messer unter die dünne Haut fahren und mit leicht angewinkelter Schneide die Haut vom Fleisch lösen.



- 2 -

Parierten Rehbachs in vier gleichgroße Stücke schneiden. Knoblauch halbieren. Pfanne erhitzen (ca. 170 °C). Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.



## Rehrücken



- 3 -

Rehlachsstücke mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen, Öl in die heiße Pfanne geben und Rehfilet darin braten. Nach ca. 1 ½ Minuten wenden. Kräuter und Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben und ebenfalls 1 ½ Minuten braten. Das Fleisch sollte von allen Seiten, auch an den Enden, verschlossen, also nicht mehr roh sein. Sonst läuft der Fleischsaft aus und es wird zäh.



- 4 -

Angebratenes Reh aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform legen und 2 Minuten ruhen lassen. Auflaufform für 7 Minuten in den heißen Ofen geben und nachgaren. Die optimale Kerntemperatur für eine rosa Farbe liegt zwischen 55-58°C.



- 5 -

Backofen ausschalten, Rehrücken für weitere 10 Minuten im Ofen ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft in den Stücken wieder verteilen kann und sie schön Rosa werden.

