



STEAK VOM REH MIT BUNTEM GEMÜSE

Zutaten

- 100 g Reh (Steak)
- 150 g Bohnen (grün)
- 100 g Champignons
- 1 Zehe Knoblauch
- 30 g Parmesan
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung

Das Fleisch waschen und abtrocknen. In einer geschlossenen Schüssel mit einem Esslöffel Rapsöl, Rosmarin, Thymian, der geschälten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer 1 Stunde marinieren.

Währenddessen den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan reiben und in der Größe eines kleinen Untertellers auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streuen. Im Backofen erhitzen, bis der Parmesan beginnt zu schmelzen und leicht bräunt. Dann sofort aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen.

Die Bohnen waschen, putzen und blanchieren. Pilze und Cocktailtomaten waschen, putzen und gemeinsam mit den Bohnen in einer Pfanne mit einem Esslöffel Rapsöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in einer Pfanne ca. 3 Minuten von jeder Seite durchbraten. Alle Zutaten auf einem Teller anrichten und mit dem Parmesan dekorieren.

Rezeptvariation

Anstatt des Rehfleisches kann auch Frischling (junges Wildschwein) verwendet werden.

gesund + aktiv informiert

Aufgrund der natürlichen Lebensweise enthält das Fleisch von Wildtieren besonders viele entzündungshemmende Omega 3-Fettsäuren.

