



REHMEDAILLON MIT WINTERLICHEN PILZEN

Zutaten

- 130 g Rehrücken
- 80 g Pfifferlinge
- 80 g Kräuterseitlinge
- 100 g Porree
- 100 g Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Stängel Thymian
- 1 TL Holunderblüten
- 2 EL Butterschmalz
- 200 ml Fleischbrühe
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Pilze verlesen, vorsichtig sauber putzen und nach Wunsch klein schneiden. Den Lauch quer und längs vierteln. Die Lauchstreifen gründlich waschen. Die Möhre schälen und in grobe Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Vom Thymian die Blättchen abzupfen.

In einem Topf Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und die Möhren- und Lauchstreifen darin für 10-15 Minuten kochen, dann abgießen.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und Schalotten, Pilze und Thymian anschwitzen. Die Holunderblüten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt abschmecken. Alles für 10 Minuten braten lassen. Falls es zu trocken wird etwas Fleischbrühe zugeben.

Das Fleisch waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und das Rehmedaillon scharf von allen Seiten anbraten.

Anschließend bei 120 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 10 Minuten im Backofen fertig garen. Die Gemüsestreifen, die Pilze und das Fleisch gemeinsam anrichten.

Rezeptvariation

Hirsch- oder Wildschweinfleisch passen ebenfalls ausgezeichnet zu diesem Rezept.

gesund + aktiv informiert

Der Kräuterseitling liefert uns besonders viel Vitamin B3 (Niacin), das für Prozesse der Zellteilung und die Signalweiterleitung in der Zelle wichtig ist. Der Pilz ist sehr vielseitig verwendbar und kann inklusive der Stiele gegessen werden.

