

Rehfilet mit Haselnuss-Kruste, Sellerie und Feigen

Zutaten für Fleisch und Soße (für 4 Personen):

- 800 g (mit Knochen) Rehrücken
- 1 Bund Suppengrün
- 1 kleine Pastinake
- 4 Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 500 ml Johannisbeersaft
- alternativ: Rotwein
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Harissa
- 2 Zweige Thymian
- 3 Stiele Petersilie
- 3 Scheiben Ingwer
- Pfeffer

Die Rehrücken-Stränge und die unteren kleinen Filets von den Knochen lösen. Silberhäute und Sehnen vom Fleisch entfernen. Das Fleisch kühl stellen. Die Knochen in Stücke teilen. Gemüse und Zwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehe andrücken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Knochen und Abschnitte darin anbraten. Gemüse - außer Lauch - sowie Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark unterrühren. Johannisbeersaft oder Rotwein und Brühe angießen. Ingwer in Stücke schneiden und hinzufügen. Lorbeerblatt, Lauch, Pfefferkörner und Harissa dazugeben. Bei kleiner Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen. Zurück in den Topf geben und Thymianzweige, Petersilienstängel und Ingwerscheiben hinzufügen. Etwas einkochen lassen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Sellerie:

- 0,5 Knolle Sellerie
- Salz
- Olivenöl

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Sellerie schälen und in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine leicht geölte Auflaufform legen, salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Etwa 20 Minuten im Ofen garen. Er sollte noch bissfest sein.

Zutaten für die Kruste:

- 2 Eigelb
- 50 g weiche Butter
- 2 Scheiben (vom Vortag) Dinkeltoast
- 50 g Haselnüsse
- 1 Handvoll geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Eigelb und Butter in eine Schüssel geben und vermengen. Dinkeltoast in kleine Stücke zupfen, Haselnüsse mittelfein hacken. Beides mit dem Parmesan zur Butter geben. Gut vermengen und leicht salzen und pfeffern. Die Masse kühl stellen.

Zutaten für die Feigen:

- 8 frische Feigen
- 3 EL Apfelbalsamessig oder Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zweige Thymian
- Salz

Feigen säubern und seitlich mehrmals anschneiden. Etwas andrücken, damit sich die Anschnitte leicht öffnen. In eine kleine Auflaufform setzen, leicht salzen und mit Essig und Olivenöl beträufeln. Thymianblätter von den Stielen zupfen und auf die Feigen streuen. Bei 160 Grad etwa 10 Minuten im Ofen schmoren.

Das Fleisch zubereiten:

- 2 EL Senf
- Salz
- Olivenöl

Rehrücken-Stränge salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Anschließend in die Auflaufform auf die gegarten Selleriescheiben setzen. Die Oberflächen mit Senf bestreichen. Die Nusskruste etwa 1 cm dick platt streichen und auf dem Fleisch verteilen. Ofen auf Oberhitze-Grill schalten. Rehrücken-Stränge etwa 5-6 Minuten gratinieren. Das Fleisch sollte im Kern etwa 52-54 Grad haben und schön rosa sein. Die kleinen Filets in der Pfanne fertig braten. Sie haben nur eine sehr kurze Garzeit.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 19.11.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen