

Rehrücken mit Selleriepüree und Honig-Birnen

Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

- 700 g Rehrückenfilet
- einige junge Fichten- oder Kiefernzweige
- einige Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Waldhonig
- Pflanzenöl
- Butterschmalz
- Schwarzer Pfeffer
- Langer Pfeffer
- Salz
- 1 EL Wacholderbeeren

Den Rehrücken von Sehnen, Fett und feinen Silberhäuten befreien und portionieren. Beide Pfeffersorten, Salz und Wacholderbeeren in einen Mörser geben und zerkleinern. Die Fleischstücke mit der Gewürzmischung und etwas Pflanzenöl einreiben. Die Fichtenzweige säubern und gut trocknen.

Butterschmalz und Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum goldbraun anbraten. Hitze reduzieren und die Kräuter mit in die Pfanne geben. Das Fleisch etwa 3-4 Minuten braten, dabei wenden und mit dem Bratfett begießen. Zum Schluss etwas Waldhonig auf das Fleisch streichen.

Eine zweite Pfanne mit den Zweigen auslegen und die Fleischstücke darauflegen. Kräuter und Bratfett hinzufügen. Die Pfanne auf eine Herdplatte stellen und erhitzen. Die Tannenzweige geben so ihr Aroma an das Fleisch ab. Die Hitze reduzieren, damit die Zweige nicht verbrennen. Die Rückenfiles fertig garen, bis sie im Kern noch rosa sind und eine Kerntemperatur von etwa 55-58 Grad haben.

Alternativ kann man die Rehrückenfilets nach dem Anbraten im Ofen zu Ende garen. Dafür den Ofen auf 120-140 Grad vorheizen. Die Rehrückenfilets wie beschrieben braten, dann auf die Zweige legen und etwa 10 Minuten im Ofen garen.

Zutaten für das Püree:

- 200 g Kartoffeln
- 600 g Knollensellerie
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter
- Salz
- Muskat
- Honig

Kartoffeln und Sellerie schälen, in Stücke schneiden, weich kochen und gut abtropfen lassen. Sahne, Milch und Butter erhitzen. Sellerie und Kartoffeln zerstampfen oder pürieren, dabei nach und nach die Sahne-Mischung hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Muskat und etwas Honig abschmecken.

Zutaten für die Birnen:

- 4 Birnen
- 1 Zwiebel
- 200 ml (Riesling oder Grauburgunder) Weißwein
- 500 ml Wasser

- 1 Chilischote
- 1 Stange Zimt
- 1 Sternanis
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 1,5 EL Honig

Birnen säubern, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Zwiebel in Lamellen teilen, Chilischote anritzen. Weißwein und Wasser zusammen in einen Topf geben und erhitzen. Chilischote, Zwiebeln, Zimtstange, Sternanis sowie je 1 Stück Orangen- und Zitronenschale hinzufügen. Honig in den Sud geben und alles etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Birnenhälften in den Sud legen und bei milder Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Den Sud gegebenenfalls nochmals mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten zum Anrichten:

- Zartbitterschokolade

Das Selleriepüree mittig auf Teller geben. Die Filets mit geriebener Zartbitterschokolade bestreuen und darauf platzieren. Zum Abschluss die Honig-Birnen mit etwas Sud auf den Rehrücken legen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 09.07.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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