Rehfilet-Spieße mit Sellerie und Kirsch-Chutney

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Knolle Sellerie
- 300 g frische Kirschen
- 7 EL gereifter Balsamico
- 350 g Rehfilet
- etwas Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Sellerie schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe von beiden Seiten mit Salz würzen und kräftig damit einreiben. Anschließend in einer Grillpfanne oder auf dem Grill anbraten, bis die Selleriescheiben Farbe angenommen haben. Sie sollten noch Biss haben. Aus der Grillpfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 80 Grad etwas nachziehen lassen.

Die Kirschen entsteinen, mit gereiftem Balsamico übergießen und etwas frischen Pfeffer darüber mahlen. Wer keinen gereiften Balsamico hat, kann auch einfachen Balsamico im Verhältnis 5:1 mit Honig vermischen und die Kirschen darin marinieren.

Die Rehfilets waschen, trocken tupfen und vorhandene Silberhaut entfernen, da sie das gegarte Fleisch zäh macht. Die Filets in etwa daumendicke Streifen schneiden und in Wellenform auf Spieße ziehen. Etwas Salz daraufgeben und kurz ziehen lassen. Anschließend in einer Grillpfanne oder auf dem Grill etwa 4-5 Minuten von beiden Seiten braten.

Wenn das Fleisch gar ist, Sellerie aus dem Ofen nehmen und jeweils 1 Scheibe auf jeden Teller legen. Ein paar Tropfen Öl auf die Selleriescheiben geben und mit etwas frischem Pfeffer würzen. Die Fleischspieße darauf legen, rechts und links davon je etwas Kirsch-Chutney geben.

Nährwerte (pro Portion):
circa 210 kcal, 21 g Eiweiß, 7 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Tipp:

Wer kein Wildfleisch mag, kann alternativ Rinderfilet verwenden.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 18.03.2023
Koch/Köchin: Tarik Rose

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