

# Rehbock mit Linsensalat und Pfannenbrot

## Zutaten für das Fleisch (für 4 Personen):

- 600 g (aus Keule oder Rücken) Rehbock
- Salz
- Olivenöl
- Pfeffer
- 1 TL Harissa
- Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin

Das Fleisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. In Harissa wenden und mit Knoblauch und Rosmarin bei milder Temperatur in der Pfanne circa 5 Minuten ziehen lassen.

## Zutaten für den Linsensalat:

- 2 Zwiebeln
- 300 g Linsen
- 450 ml Wasser
- 1 Kohlrabi
- 200 g Möhren
- 0.5 Stange Porree
- 0.5 TL Harissa
- 0.5 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 2 Zitronen

Zwiebel in feine Würfel schneiden und kurz im Topf andünsten. Linsen und Harissa hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wasser aufgießen und nur kurz aufkochen lassen. Wichtig: Linsen noch nicht salzen, sonst werden sie nicht weich. Die Linsen auf dem Herd circa 10 Minuten ziehen lassen. Sie sollten noch einen leichten Biss haben.

Kohlrabi, Porree und Möhren in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl bissfest anschwenken. Mit 1 Prise Harissa, 1 Prise Salz und frischem Pfeffer würzen. Petersilie fein schneiden. Alles mit den Linsen und vermengen. Zitronen auspressen und Saft sowie Honig und Olivenöl dazugeben und nochmals abschmecken.

Tipps: Verschiedene Linsensorten mischen, beispielsweise rote, gelbe und Berglinsen. Die frischen Kohlrabi-Blätter sind sehr vitaminreich als und können roh oder auch leicht angegart und in feine Streifen geschnitten und zum Linsensalat dazu gegeben werden.

## Zutaten für das Pfannenbrot (Naan):

- 500 g Dinkelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 450 g Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- zum Ausrollen: etwas Dinkelmehl
- zum Ausbacken: Olivenöl

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Nun Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig in Stücke teilen und zu Fladen in Pfannengröße ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun und knusprig ausbacken.

Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Basilikum, Petersilien und Koriander garnieren.

Sendung/Quelle: BINGO! Die Umweltlotterie

Sendetermin: 23.05.2021

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)