

# Kürbisstampf mit Rehkeulen-Steaks und Pilzen

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

- 4 (à 150-200 g) Steaks aus der Rehkeule
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Rehkeule gut säubern, dabei Sehnen und Silberhäute entfernen. Das Fleisch in Portionsstücke schneiden und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Stücke rundum goldbraun darin anbraten. Das Fleisch pfeffern, auf einen Gitterrost legen und etwa 15-20 Minuten bei milder Hitze im Ofen zu Ende garen. Die Rehkeulen-Steaks sollten innen noch schön rosa sein und eine Kerntemperatur von 58-60 Grad haben.

## Zutaten für den Stampf:

- 1 kg Butternut-Kürbis
- alternativ: Hokkaido oder Muskat-Kürbis
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Harissa
- 250 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Bund Petersilie
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Kürbis schälen (bei Hokkaido kann die Schale dranbleiben), entkernen und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin etwas anschwitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch dazugeben und ebenfalls etwas anschwitzen. Mit Kurkuma, Harissa und Pfeffer aus der Mühle würzen. Etwas Brühe angießen, aber nicht zu viel! Der Kürbis soll in der Flüssigkeit nur schmoren, nicht wie in einer Suppe kochen. Garzeit etwa 10-15 Minuten.

Am Ende die Flüssigkeit abgießen und auffangen. Das Gemüse grob stampfen und nach und nach etwas Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Gehackte Petersilie hinzufügen und den Stampf mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

## Zutaten für die Pilze:

- 400 g gemischte Pilze
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- 1 EL Apfel-Balsamessig
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Pilze (z.B. Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge) putzen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 3-4 Minuten den Knoblauch, etwas Apfel-Balsamessig und Ahornsirup dazugeben. Die Hitze reduzieren und die Pilze fertig garen. Dabei noch mit Salz und Pfeffer würzen.

### Zutaten für die Vinaigrette:

- 1 EL Apfel-Balsamessig
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1,5 EL Olivenöl
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 0,5 Bund Kerbel
- 1 rote Zwiebel
- 8 Mandeln
- Salz
- Pfeffer

Essig und Öle in eine Schüssel geben und gut verrühren. Kräuter, Zwiebel und Mandeln fein hacken und hinzufügen. Salzen und pfeffern.

Wie folgt anrichten: Kürbisstampf auf Teller geben. Darauf die Pilze setzen. Die Rehkeulen-Steaks in Tranchen schneiden und auf die Pilze legen. Die Vinaigrette auf das Fleisch und rund um das Püree träufeln. Mit Petersilie garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 13.11.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

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