

Rehrücken mit geschmorter Mango

Fleisch-Gerichte » Wild » Reh & Hirsch

Zutaten (4 Personen)

- » 650g Rehrücken
- » Salz & Pfeffer
- » 2EL Öl
- » 4 Scheiben Frühstücksspeck
- » 2 Zwiebel(n)
- » 125ml Portwein
- » 400ml Wildfond
- » 1 Mango
- » 2EL Butter/Margarine
- » 1EL Zucker (braun)
- » 1/2 Limette(n)
- » 1Msp. Sambal Oelek
- » 1EL Stärke
- » 100ml Schlagsahne

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, mit Pfeffer einreiben. Im Öl anbraten. In eine gefettete Auflaufform geben, salzen, mit Speck belegen. Zwiebeln abziehen, vierteln, zufügen. Im Ofen 10min braten. Wein angießen, 30min weitergaren. Nach und nach Fond angießen.

2. Mangospalten in Butter andünsten. Zucker, Limettensaft, Sambal Oelek zufügen, 2min schmoren. Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln, 10min ruhen lassen.

3. Fond passieren, aufkochen. Stärke, Sahne verquirlen, einrühren., 2min köcheln. Würzen. Fleisch aufschneiden, mit Mango, evtl. Spätzle und Rosenkohl anrichten.

Nährwerte: 440kcal/E39g/F25g/KH16g pro Portion

angelegt am: 16.03.2003

Rezept-Nr: 273

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke