Rehfilet mit gedünstetem Kürbis und Brombeeren

Fleisch-Gerichte » Wild » Reh & Hirsch

Zutaten (4 Personen)

» 600g Rehfilet
» Salz & Pfeffer
» 4 EL Olivenöl
» 400ml Wildfond
» 500g Kürbisfleisch
» 200g Brombeeren
» 2 rote Zwiebel(n)
» 1 EL Butter/Margarine
» 2 EL Kürbiskerne
» 2 TL Majoran
» 2 TL Stärke
» 4 EL Schlagsahne

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Das Rehfilet abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. 2EL Öl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Mit dem Wildfond ablöschen. Im Ofen 10-15min braten.

2. Inzwischen den Kürbis würfeln, die Brombeeren verlesen. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. 2EL Öl und Butter erhitzen. Kürbis und Zwiebeln darin 6-8min dünsten. Kürbiskerne, Majoran und Brombeeren unterheben, kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Rehfilet herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Zum Bratenfond geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Sahne einrühren und abschmecken. Das Rehfilet aufschneiden, mit der Soße und dem Kürbis-Brombeer-Gemüse auf Tellern anrichten.

Dazu passt Kartoffelpüree.

Nährwerte: 400kcal/E37g/F23g/KH11g pro Portion

angelegt am: 02.02.2004 Rezept-Nr: 926

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