

Rehrücken mit Burgundersoße, Pilzen und Kräuter-Couscous



Herbst, sei herzlich willkommen!

Seit 23. September ist nun Herbst. So steht es jedenfalls im Kalender. Richtig angekommen ist er jetzt endgültig im Oktober. Eine eher enttäuschende Wende, nach den sonnigen Sommertagen. An die rauen Winde und den reinigenden Regen müssen wir uns wieder gewöhnen. Die Natur allerdings freut sich, erholt sich, atmet auf.

Auch wir können uns freuen. Der Herbst bringt neuen Wein und aromatische Wildspezialitäten auf den Tisch. Die Blätter der Bäume und Sträucher verwandeln sich in aufregende Farben, die Luft riecht sauber, erfrischend und klar. Zeit für ausgedehnte Spaziergänge, die den Appetit anregen. Vielleicht auf köstliche Wildgerichte? Wie wäre es zum Beispiel mit zartem Rehrücken, kräftigem Kräuter-Couscous und süß-herbe Wildpreiselbeeren? Dazu kräftig angebratene Steinpilze, die aufregend goldbraun ihren Duft in der Küche verbreiten? Falls das nun den Appetit angeregt hat, haben wir ein schönes Herbstgericht:

Rehrücken mit Burgundersoße, Pilzen und Kräuter-Couscous.

Guten Appetit und lasst uns die schöne Herbstzeit genießen. Herzlich willkommen, Herbst!

Zutaten

- 650-750 g Rehrückenfilets, entsehnt
- Etwas Öl zum Braten
- 20 g Butter
- 4 Thymianzweige
- 2 TL Misopaste oder Tomatenmark
- 100 ml Rotwein (z.B. Spätburgunder)
- 250 ml Wildbrühe
- 1-2 TL Soßenbinder
- 200 g Couscous (Instant)
- 1 kleiner Bund Petersilie, glatt
- 6 Minzblätter
- 1 Bio-Zitrone
- Wer möchte: 1-2 TL Raz el Hanout
- Salz, Pfeffer
- 400 g Pilze (z.B. Steinpilze oder Kräuterseitlinge)
- Wer möchte: Schnittlauch, eingemachte Wildpreiselbeeren und gehackte Walnüsse zum Servieren

Zubereitung

Für den Kräuter-Couscous 200 g Couscous in eine Schüssel geben. Bund Petersilie grob schneiden. Die Petersilie in einem Mixer mit 350 ml Wasser, ½ TL Salz, 1 TL Raz el Hanout, Abrieb einer halben Biozitronen und 6 geschnittenen Minzblätter fein mixen. Das grüne Kräuterwasser über den Couscous gießen, umrühren und 30 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern und bei kleiner Hitze vorsichtig in einer Pfanne erwärmen.

Rehrücken in vier gleichgroße Stücke schneiden, leicht salzen und mit etwas Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten. Rehrücken auf einen Teller legen, pfeffern, jeweils einen Thymianzweig und etwas Butter daraufsetzen. Im Ofen bei 80 Grad (Umluft) 15-20 Minuten fertig garen.

In die gleiche Pfanne zum Bratensatz 2 TL Misopaste oder Tomatenmark geben und rührend 1 Minuten anrösten. Mit Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen. Dann mit Wildbrühe begießen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Soßenbinder auf die gewünschte Konsistenz eindicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten, dann salzen und pfeffern.

Zum Servieren alles auf vorgewärmte Teller anrichten. Wer möchte, streut ein paar gehackte Walnüsse auf das zarte Filet und Schnittlauchröllchen auf den Couscous.

Dazu schmecken eingemachte Wildpreiselbeeren.