

Rehrücken, Rettich in Mohnbutter gegart, Sanddornbeeren – Ein Rezept von Tohru Nakamura



Ein herrliches Gericht für die Weihnachtszeit. Wildfleisch ist nicht nur ein nachhaltiges Produkt und eine geschmackliche Bereicherung im Speiseplan, es liefert auch viele wichtige Nährstoffe.

Das sagt Tohru Nakamura:

Der Geschmack und das Aroma kommen beim Mohn am besten zu Geltung, wenn Sie ihn direkt vor der Zubereitung selber in einer Mohnmühle mahlen.

Das Wildgewürz können Sie auch bereits im Vorfeld herstellen und für etwa eine Woche in einem geschlossenen Glas aufbewahren. Bei längerer Lagerung verfliegt das Aroma zunehmend.

Rettich zu Garen, anders wie hier in Bayern roh zu servieren, ist in Japan sehr beliebt. Das Dünsten in Mohnbutter verleiht dem Rettich eine würzigere Note.

Zutaten für 4 Personen:

Für das Reh:



4 Rehmedaillons à 100 g
1/2 TL Koriandersamen
1/2 TL Wacholderbeeren
1/2 TL schwarze Pfefferkörner
1/2 TL Kümmel
Etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer
25 g Butter

Für den Rettich:

1 Rettich
50 g Butter
50 g Leindotteröl
50 g Blaumohn, gemahlen
Salz

Für die Soße:

100 g Sanddornmark
Saft von einer halben Orange
Etwas Honig

Tipp von Tohru Nakamura:

Die Gewürzmischung hält sich etwa 1 Woche im Glas, danach verliert es schnell an Aroma.

Zubereitung (circa 45 – 60 Minuten):



Das Sanddornmark mit dem Saft der halben Orange glattrühren und mit Honig (je nach gewünschter Säure) abschmecken.

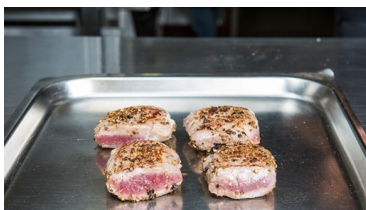


Den Rettich schälen und in mundgerechte Stücke (z.B. Balken) schneiden. In einem Schmortopf die Butter aufschäumen lassen, den gemahlene Mohn, das Leindotteröl und den Rettich hinzufügen und mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel weich schmoren.



Wacholder, Koriandersamen, Kümmel und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten und nach dem Abkühlen im Mörser zerreiben.

Rehmedaillons darin wälzen und mit Salz würzen.



Die Rehmedaillons in der eben hergestellten Gewürzmischung wälzen und mit Salz würzen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten und auf ein Blech legen. Bei 180°C Ober-Unterhitze circa 12 Minuten rosa garen. Danach nochmals kurz in etwas aufschäumender Butter nachbraten.



Das Reh und den Rettich auf den Tellern anrichten. Die verbleibende Mohnbutter aus dem Schmortopf und die Sanddornmischung drüber geben.

Guten Appetit!