

## Ali Güngörmüs Rehrücken mit gebackenen Schwarzwurzeln und Radicchio-Chicorée-Salat

Mittwoch, 4. Dezember 2019

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Heimatküche**

### Zutaten:

#### Für das Fleisch:

600 g Rehrücken, ausgelöst  
etwas Sonnenblumenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 Zweige Rosmarin  
2 EL Butter



#### Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Milch  
4 Schwarzwurzeln  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 Eier  
3 EL Mehl  
200 g Weißbrotbrösel (oder Pankomehl)  
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

#### Für den Salat:

1/2 Radicchio  
1 Chicorée  
1 Bund Rucola  
3 EL Balsamico  
6 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
etwas Salz  
1 Birne

#### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
2. Vom Rehrücken eventuelle noch vorhandene Sehnen und die Silberhaut entfernen. Das Fleisch in Medaillons von ca. 70 g schneiden und auf ein leicht geöltes Backofengitter verteilen. Das Gitter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Medaillons im heißen Ofen ca. 25 Minuten, bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.
3. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Milch vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Milch-Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
4. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Schwarzwurzeln darin bissfest garen. Schwarzwurzeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Für den Salat Radicchio und Chicorée putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Rucola verlesen, abbrausen und abtropfen lassen oder trockenschleudern.

6. Die abgetropften Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Zum Panieren die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Jeweils Mehl und Weißbrotbrösel in zwei weitere tiefe Teller geben.
8. Die Schwarzwurzelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend mit den Brotbröseln panieren.
9. In einem Topf oder einer Fritteuse das Pflanzenöl auf etwa 150 Grad erhitzen. Die panierten Schwarzwurzelstücke darin portionsweise knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.
10. Rehmedaillons aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von jeder Seite ca. 1 Minuten scharf braten, Rosmarinzweige und Butter zugeben.
11. Die geschmolzene Butter in der Pfanne mit einem Esslöffel über die Medaillons träufeln. Pfanne vom Herd ziehen.
12. Salate auf Tellern anrichten. Balsamico und Öl in eine kleine Schüssel geben, mit Zucker und Salz würzen, zu einem Dressing verrühren und über die Salate träufeln.
13. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. Birnenscheiben auf den Salaten verteilen. Schwarzwurzeln und Rehmedaillons darauf geben und servieren.

Pro Portion: 770 kcal / 3235 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 50 g Fett