

Sören Anders Rehgeschnetzeltes mit Maronen und Birnen

Freitag, 27. Oktober 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

600 g	Rehkeule, pariert, ohne Knochen
50 g	durchwachsener Speck
2	rote Zwiebeln
1/2	Bio-Zitrone
1	Lorbeerblatt
2	Wacholderbeeren
5	Pfefferkörner
etwas	Pflanzenöl zum Braten
100 ml	Rotwein (oder Gemüsebrühe)
250 g	Sahne
etwas	Salz
1	reife Birne
125 g	Maronen, geschält und vorgegart
2 EL	Butter
1 EL	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch
1 Stängel	Minze
2 EL	Preiselbeeren (aus dem Glas)



Zubereitung:

1. Für das Geschnetzelte das Rehfleisch trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1/2 TL Schale abreiben.
4. Abgeriebene Zitronenschale, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen.
5. Die Fleischscheiben mit der zerstoßenen Gewürzmischung würzen.
6. Das Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben darin in etwa 4 Portionen kurz von beiden Seiten anbraten, nicht salzen! Fleisch dann auf einen Teller geben, warmhalten.
7. Anschließend die Speckwürfel im Bratfett in der Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und anschwitzen. (Wer mag kann, wenn alles angeschwitzt ist, noch 1 TL Mehl darüber geben und unterrühren.)
8. Dann mit dem Rotwein ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen.
9. Die Sahne zugeben und alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen und mit Salz abschmecken.
10. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und Birne in 1 cm große Würfel schneiden.
11. Maronen je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen, die Birnenwürfel und die Maronen anbraten. Den Zucker darüber streuen und gut durchschwenken, bis er karamellisiert ist, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
13. Die vorgebratenen Fleischscheiben sowie Birnen und Maronen unter die Zwiebel-Specksauce mischen, kurz erhitzen und das Geschnetzelte abschmecken.
14. Schnittlauch und Minze abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
15. Geschnetzeltes auf Teller verteilen, jeweils 1 TL Preiselbeeren darauf geben und Schnittlauch und Minze überstreuen. Dazu passen Butternudeln oder Kartoffelpüree.

Pro Portion: 600 kcal/ 2500 kJ
28 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 36 g Fett