



Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Rehrückenfilet mit Walnuss-Kürbisgemüse



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 307 kcal/1284 kJ
Eiweiß: 25,2 g Fett: 16,4 g
Kohlenhydrate: 14

Zubereitung:

1. Kürbis schälen, entkernen und in Stücke schneiden. In wenig Salzwasser mit einem Schuss Essig 6-8 Minuten bissfest garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Chilischote hacken. Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis, Chili, Vanille, Walnüsse, Cranberries, Honig und Kürbiskochwasser zugeben und 3-4 Minuten schmoren. Zuletzt die Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Salz abschmecken. Warm stellen.

2. Rehrückenfilet salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Wildfond angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen, dabei einmal wenden. Fleisch warm stellen. Crème fraîche in den Bratenfond einrühren und die Sauce sämig einkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Filet aufschneiden, alles zusammen anrichten. Dazu Spätzle reichen.

Tipp: Wer die Spätzle selber macht, kann dem Teig feingemahlene Walnüsse zufügen und serviert das Rehrückenfilet mit raffinierten Walnuss-Spätzle.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Kürbisgemüse

- 1 1/5 kg Hokkaido-Kürbis
- Salz
- 1 Schuss Weißweinessig
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Vanilleschote
- 1 EL Öl
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL getrocknete Cranberries
- 1 EL Honig
- 6 EL Kürbiskochwasser

Außerdem

- 400 g Rehrückenfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- 250 ml Wildfond aus dem Glas
- 2 EL Crème fraîche