

Rehfilet mit Polenta-Sternen

ZUTATEN

FÜR DIE FILETS

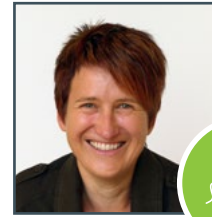
- 800 g Filets vom Reh
- 2 1/2 EL Butterschmalz
- Salz
- schwarzer und weißer Pfeffer, aus der Mühle

FÜR DIE SOÛE

- 270 ml Rotwein
- 530 ml Wildfond
- 1 großes Lorbeerblatt
- 6 Wacholderbeeren
- 1 Stange Zimt
- 1 1/2 EL Gelierzucker 2:1
- 1 große Zwiebel
- 2 1/2 EL Pflaumenmus
- 1 1/2 EL Zitronensaft
- 25 g Edelbitterschokolade (70% Kakaogehalt)
- etwas Butterschmalz

FÜR DIE POLENTA-STERNE

- 240 g Polenta (Maisgrieß)
- 930 ml Gemüsebrühe
- 2 1/2 EL Butterschmalz



KATRIN THURNHOFER

Geschäftsführerin

ANGABEN

Arbeitszeit	ca. 1 1/2 h
Schwierigkeitsgrad	etwas Erfahrung erforderlich
Portionen	4



Rehfilet mit Polenta-Sternen

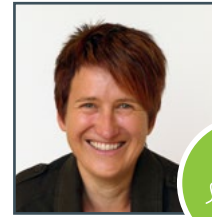
ZUTATEN

GEMÜSE

- 600 g Brokkoli-Röschen, TK
- 1 1/2 EL Butter
- 4 EL Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

- Rotwein und Wildfond zusammen mit dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und der Zimtstange in einer Kasserolle erhitzen. Offen auf die Hälfte einkochen lassen.
- Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Butterschmalz in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Rotwein-Wildfond ablöschen. Den Gelierzucker dazugeben und weitere 3 Minuten kochen lassen. Das Pflaumenmus und den Zitronensaft zugeben.
- Den Sud durch ein Sieb streichen und zurück in die Kasserolle geben. Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in der Soße schmelzen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße auf niedrigster Temperatur warm stellen.
- Für die Polenta-Sterne Polentagrieß nach Packungsanleitung in der Brühe garen. Mit weißem Pfeffer aus der Mühle würzen. Nach Bedarf noch etwas salzen.
- Den Brei mit einem angefeuchteten Spatel ca. 1 cm hoch auf ein Backblech streichen (braucht nicht gefettet zu werden) und auskühlen lassen.



KATRIN THURNHOFER

Geschäftsführerin

ANGABEN

Arbeitszeit	ca. 1 1/2 h
Schwierigkeitsgrad	etwas Erfahrung erforderlich
Portionen	4



Rehfilet mit Polenta-Sternen

ZUBEREITUNG

- Mit Ausstechformen Sterne oder andere Motive ausstechen. Dazu das Förmchen in Wasser tauchen, in den Brei drücken und etwas an dem Förmchen rütteln. Anschließend den Brei an einer Ecke etwas hochbiegen, um die Sterne leicht heraus zu bekommen.
- Polenta-Sterne im heißen Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Backofen auf 120° Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: 100°)
- Für das Rehfilet Fleisch putzen, salzen und pfeffern und im heißen Butterschmalz ca. 3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 15 Minuten fertig garen. Fleisch in Alu-Folie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen (warmhalten!)
- In der Zwischenzeit den TK-Brokkoli nach Anleitung garen. Wasser abgießen. Butter dazugeben und verlaufen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Das Fleisch aus der Folie nehmen - dabei den ausgelaufenen Saft zur Soße geben. Filets in 8 Stücke schneiden und auf 4 Teller verteilen. Die Soße darüber träufeln.
- Gebratene Polenta-Sterne mit den Brokkoli-Röschen um die Filetstücke anrichten. Mandelblättchen über den Brokkoli streuen.



KATRIN THURNHOFER

Geschäftsführerin

ANGABEN

Arbeitszeit	ca. 1 1/2 h
Schwierigkeitsgrad	etwas Erfahrung erforderlich
Portionen	4



Rehfilet mit Polenta-Sternen

TIPPS

- Wer gerne Soße isst, sollte davon mehr ansetzen.
- Die Soße und die Polenta-Sterne können bereits im Vorfeld zubereitet werden.



KATRIN THURNHOFER

Geschäftsführerin

ANGABEN

Arbeitszeit	ca. 1 1/2 h
Schwierigkeitsgrad	etwas Erfahrung erforderlich
Portionen	4

