

Rehrückenfilet mit Blaubeersoße und Süßkartoffelstampf

Rehfilet mit einer fruchtigen Blaubeersoße und Süßkartoffelpüree

etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 80 Minuten



Zutaten:

Süßkartoffelstampf:

- 1 Zimtstange
- 2 Kardamomkapseln
- 1 kg Süßkartoffeln
- etwa 300 ml Wasser
- Salz
- 1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 2 EL Olivenöl
- Muskatnuss

Spitzkohlblätter:

- 8 Spitzkohlblätter (etwa 500 g)
- Salz
- 1 Msp. Dr. Oetker Natron
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Muskatnuss

Rehrückenfilet:

- etwa 800 g Rehrückenfilets (8 Stück)
- 2 EL Speiseöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige frischer Thymian

Blaubeersoße:

- 250 g Heidelbeeren (Blaubeeren)
- 2 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- 4 EL Wasser
- 200 ml Portwein
- 100 g Zucker
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
- Salz
- ½ Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic

1 Vorbereiten:

Für den **Süßkartoffelstampf** Zimtstange und Kardamomkapseln in einen Kaffeefilter geben und mit Küchengarnt verschließen (Gewürzsäckchen). Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit etwa 300 ml Wasser bedeckt zum Kochen bringen. 1 TL Salz und Gewürzsäckchen hinzufügen und in etwa 20 Min. mit Deckel gar kochen. Für den **Spitzkohl** Spitzkohlblätter waschen. Von den Spitzkohlblättern den mittleren Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke reißen. Die Stücke in kochendem Salz-Natronwasser 1 Min. blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Backofen vorheizen (Rost vorher rausnehmen).

Ober-/Unterhitze etwa 90 °C

Heißluft etwa 70 °C

Backzeit: 0 Minuten

② Rehrückenfilet:

Rehrückenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. **1 EL** Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Erst 4 Rehrückenfilets von jeder Seite 2-3 Min. darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann von beiden Seiten salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und auf den Backofenrost legen. Die restlichen 4 Filets in dem restlichen Öl entsprechend anbraten und würzen. Rosmarin- und Thymianzweige kurz mitbraten. Das Rehrückenfilet mit den Kräutern auf den Rost legen und im Backofen weitergaren. Zum Auffangen des Bratensafts unten in den Backofen ein Blech schieben. **Hinweis:** Wenn das Filet etwas länger im Backofen bleibt, kann bei dieser Temperatur nichts passieren.

Einschub: Mitte

Garzeit: etwa 25 Minuten

③ Blaubeersoße:

Blaubeeren verlesen. Gustin mit Wasser in einem Schälchen mit einem Schneebesen verrühren. Portwein, Zucker, Zimt und Finesse in die Pfanne geben und aufkochen. Blaubeeren dazugeben und so aufkochen, dass sie noch als ganze Beeren zu erkennen sind. Angerührtes Gustin sowie aufgefangenen Bratensaft einrühren und kurz aufkochen. Die Soße mit Salz abschmecken.

④ Süßkartoffelstampf:

Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Crème fraîche und Olivenöl unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

⑤ Spitzkohlblätter:

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Blätter von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Muskat würzen.

⑥ Filets in schräge Stücke schneiden und mit der Blaubeersoße, dem Spitzkohl und dem Süßkartoffelstampf anrichten. Auf die Blaubeersoße ein paar Crème-fraîche-Kleckse setzen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Blaubeersoße kann auch mit tiefgekühlten Beeren zubereitet werden.
- Statt Crème fraîche Classic können Sie auch Dr. Oetker Crème double verwenden (Stampf und Soße).
- Die Blaubeersoße statt mit Portwein mit Rotwein zubereiten.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG · Postfach · 33547 Bielefeld · www.oetker.de E-Mail: service@oetker.de ·
Tel. (innerhalb Deutschlands) 00800 - 71 72 73 74 (gebührenfrei)