



Mahlzeit!

W I E S B A D E N

Rosa Rehrücken mit blauer Polenta & knackigen Bohnen vom Wochenmarkt

Rosa Reh

400 g Rehrücken ausgelöst
2 EL Butter
Je ein Zweig Rosmarin, Thymian,
Salz & Pfeffer
100g Pfifferlinge, sauber geputzt

Das Rückenstück noch von übrigen Sehnen und Silberhaut befreien. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Butter mit den Kräutern rasch scharf anbraten. Bei 150°C Umluft für ca. 10 Minuten in den Ofen geben, danach für weitere 5 Minuten bei offener Ofentür ruhen lassen. Die Kerntemperatur sollte 48°C betragen. Kurz vor dem Servieren die Pilze in Butter anbraten, mit Salz & Pfeffer abschmecken das Fleisch kurz dazulegen, damit es Temperatur aufnimmt. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und der Länge nach aufschneiden, direkt mit den Pilzen zusammen nett anrichten.

Blaubeer Polenta

100 g Maisgrieß
300 ml Milch
100 g Wildblaubeeren
leckeren Obstessig
Salz, Cayennepfeffer
4 EL Butter
20 g Parmesan, fein gerieben
Blaubeeren zum garnieren

Milch zusammen mit den Blaubeeren aufkochen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Einmal alles mit dem Stabmixer fein mixen und den Polentagrieß mit einem Schneebesen einrühren. Das Ganze sollte 5 Minuten leicht köcheln. Zum Schluss noch Parmesan und Butter einrühren und mit einem Spritzer gutem Obstessig abschmecken. Die heiße Polenta direkt auf dem Teller anrichten und mit Blaubeeren garnieren.

Knackige Bohnen

100 g grüne Buschbohnen
100 g Saubohnen
1 EL Butter
1 EL Tomatenfilets, gehäutet und fein gewürfelt
Salz & Pfeffer

Die Buschbohnen putzen und in feine Streifen schneiden. Die Saubohnen schälen und puhlen, beide Sorten kurz in Salzwasser abkochen mit biss und Farbe. Danach in einer Sauteuse mit Butter und den Tomatenwürfeln durchschwenken und abschmecken. Die Bohnen direkt auf dem Teller anrichten.