

Wild und ehrlich:  
Von nebenan auf den Tisch

Das Rezept

Koch-Talk mit:  
Wiebke Knell MdL &  
Till Mansmann MdB



## Rehrücken im Speckmantel mit glasierten Karotten und kleinen Kartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

700-800g	Rehrücken (ausgelöst und pariert)
20 Scheiben	Bauchspeck (ca 2mm dick)
700g	Karotten
1kg	kleine Kartoffeln
	Butter
	Gewürze (2 Wacholderbeeren, 2 Pimentkörner, ½ Sternanis)
1 Zehe	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
5 EL	Honig
300ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Karotten schälen und als Stifte schneiden, bei Seite stellen.

Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen.

Bauchspeckscheiben überlappend nebeneinanderlegen und den Rehrücken einschlagen. Falls der Rehrücken sehr groß ist, vorher einmal in der Mitte teilen.

### Fleisch:

Pflanzenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und den umwickelten Rehrücken scharf und kurz rundherum anbraten.

Die Gewürze in einem Mörser anstoßen und die Knoblauchzehe andrücken. Anschließend die Butter (2EL) in einer zweiten Pfanne aufschäumen, dann die Gewürze mit Thymian und Knoblauch in die aufgeschäumte Butter geben.

Den angebratenen Rehrücken auf ein Backofengitter geben und mit Alufolie gut abdecken, darunter ein Blech stellen, damit der austretende Fleischsaft aufgefangen wird. Die aufgeschäumte Gewürzbutter darüber gießen und im vorgeheizten Backofen 8-12 Minuten auf eine Kerntemperatur von 46°C garen und anschließend an einem warmen Ort (z.B. Backofentür) ruhen lassen (ca. 10 Minuten).

Danach kurz in der restlichen Gewürzbutter nachbraten.

### Beilagen:

Sobald das Fleisch in den Backofen kommt, 2 EL Butter in eine große Pfanne geben und erhitzen (Achtung: wird schnell braun). 5 EL Honig einrühren, die Karotten hineinlegen und etwa 5 Minuten darin dünsten.

300 ml Gemüsebrühe eingießen und bei schwacher Hitze etwas 10-15 Min köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht und sirupartig ist. Die Karotten dabei wenden, damit sie überall schön glänzen.

2 Min vor Schluss die Kartoffeln dazugeben und mit erhitzen. Evtl. nochmal Butter und Honig nachgeben.

**Guten Appetit!**