

Zubereitung

Rehrücken mit Zimtsauce



Nährwert pro Person:

18 g Fett
35 g Eiweiss
2 g Kohlenhydrate
1360 kJ (325 kcal)

-  einfache Zubereitung
-  ca. 30Min
-  6 Personen

Fleisch

- 1 **Rehrücken** (ca. 1,7 kg), vom Metzger kleine Filets herauslösen, Fleisch links und rechts dem Rückgrat entlang bis fast auf die Rippen einschneiden und binden lassen

0.75 TL **Zimt**

1.5 TL **Salz**

wenig **Pfeffer**

3 EL **Bratbutter**

Und so wirds gemacht:

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Fleisch kurz vor dem Anbraten würzen, den Rippen nach unten auf ein Blech legen.
3. Bratbutter in einer kleinen Pfanne heiss werden lassen, über das Fleisch giessen

Braten:

12 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofen. Kleine Filets dazulegen, ca. 2 Min. weiterbraten. Filets wenden, Ofen ausschalten, Fleisch ca. 10 Min. ruhen lassen, dabei die Ofentür einen Spalt breit offen lassen.

Zimtsauce

2 dl **Apfelwein**

2 dl **Fertig-Wildfond** oder
Fleischbouillon

1.8 dl **Saucenhalbrahm**

0.5 TL **Zimt**

Salz, nach Bedarf

wenig **Pfeffer**

6 EL glattblättrige **Petersilie**, fein
gehackt

Und so wirds gemacht:

1. Apfelwein und Fond in einer Pfanne auf
1/2 dl einkochen. Hitze reduzieren.

2. Rahm dazugiessen, unter Rühren kurz
weiterköcheln, bis die Sauce sämig ist,
würzen.

Tranchieren: Fleisch den Rippen entlang
waagrecht von den Knochen
schneiden, in der Petersilie wenden. In c
2 cm dicke Medaillons schneiden. Kleine
Filets ebenfalls in der Petersilie wenden
tranchieren. Sauce separat dazu servieren.

Dazu passen:

Polentaschnitten, Spätzli.