

Lokalzeit Südwestfalen

#olafunterwegs – Rehnüsschen

Rosa gebratenes Rehnüsschen mit Champignons, Pastinaken und roter Beete

Für das Rehnüsschen:

2 kleine Stücke Rehnüsschen, fertig pariert und ausgelöst

1 großer Champignon

1 Tl Butter

1 El Pflanzenöl

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Reh mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und in einer vorgeheizten Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Bei kleiner Temperatur etwa 3 Minuten braten, wenden und weitere zwei Minuten braten, den Pilz putzen und vierteln und zusammen mit der Butter dazugeben.

Die Pilzecken von allen Seiten kurz mitbraten, die Pfanne von der Hitze nehmen und alles ca. zwei Minuten ruhen lassen. Das fertig gegarte Rehnüsschen in fingerdicke Scheiben schneiden und am besten sofort servieren.

Pastinake mit Apfel, Lauch und Walnuss

1 Pastinake

1 Apfel

1 kleines Stück Lauch

3 Walnüsse

Salz und Pfeffer

1 El Butter

Die Pastinake schälen und längs sechsteln, den Apfel in kleine Ecken schneiden und vom Kerngehäuse befreien. Den Lauch halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Walnüsse aufbrechen, von der Schale befreien und zerkleinern.

Die Pastinaken mit der Butter anschwitzen, mit Wasser ablöschen und etwa 10 Minuten garen, bis sie noch Biss haben, den Lauch, die Walnüsse und die Apfelecken dazugeben, alles kräftig mitschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Temperatur 3 Minuten garen.

Rote Bete im Rotweinsud

2 Rote Bete

1 El brauner Rohrzucker

Salz

200 ml Rotwein

1 Tl Stärke

Die Rote Bete gründlich waschen und in kochendem Salzwasser bissfest garen, schälen und achteln. Den Rohrzucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, mit dem Rotwein ablöschen und so lange kochen, bis nur noch 1/5 der Flüssigkeit übrig ist. Die Stärke mit etwas Wasser glattrühren, den Rotweinsud damit binden und die Rote Bete dazugeben. Nach Geschmack mit wenig Salz würzen.