



Zeitaufwand:
Vorbereitung:
15 Minuten

Kochzeit:
ca. 30 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Der Hauptdarsteller

- 180 bis 200 g Rehlachs (ausgebeinteter Rehrücken)

Für das Ratatouille

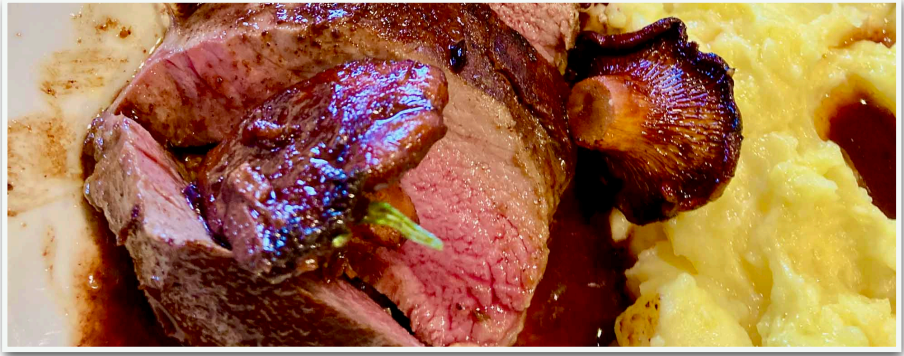
- 120 g Pfifferlinge
- eine kleine Zucchini (auch etwa 150 g)
- 2 Tomaten, stückig geschnitten
- 1 Schalotte, feingehackt
- Knoblauch, feingehackt

Für die Marinade

- 1 Esslöffel milden Senf
- 1 Esslöffel Barbecue-Sauce mit Rauchnote
- 1 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle, ein Hauch Cayenne und eine Messerspitze Ras-el-Hanout

Für den Kartoffelstampf

- 2 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln (es gab schon neue)
- reichlich Butter
- Sahne, damit es richtig schlotzig wird



Fränkischen Rehlachs mit Kartoffelpüree an kleinem Ratatouille aus Pfifferlingen, Zucchini und Gartentomaten

So geht es...

Die Marinade

- aus den aufgeführten Zutaten eine cremige Marinade rühren, abschmecken - wenig Salz
- das Fleischstück rundherum 'einmassieren' und dann knapp 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen

Der Kartoffelstampf

- Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen
- abgießen
- mit reichlich Butter zerstampfen
- nach belieben Sahne einrühren
- mit Muskat, etwas Paprika und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken
- mit Deckel warm stellen - idealerweise im 80°C heißen Backofen, da kann man gleichen Teller mit vorwärmen

Das Ratatouille

- während die Kartoffel kochen, Pfifferlinge putzen, die großen Pilze halbieren
- Zucchini grob würfeln
- Tomaten fein würfeln, mit Haut
- Schalotte und Knoblauch fein hacken
- erst Zucchini, dann Zwiebel und Knoblauch in einer großen flachen Pfanne mit Olivenöl, bei mittlerer Hitze (Stufe 5 bei meinem Herd), anbraten
- Tomaten dazu und Flüssigkeit etwas reduzieren

Finish

- währenddessen das Fleisch mit einem Kaffeelöffel von dem Marinade so gut wie möglich befreien - nicht wegwerfen wird noch gebraucht
- sobald die Zucchini Farbe angenommen haben und der Tomatensaft etwas eingekocht ist, die Pilze dazugeben und unter rühren dünsten
- das ganze Gemüse auf eine Seite der Pfanne schieben
- Herdplatte auf Stufe 6 stellen.
Die Pfanne so von der Platte ziehen, dass nur noch der leere Teil auf der Hitze steht
- jetzt den Rehlachs erst eine Seite, dann die andere Seite 3 Minuten braten, dann Hitze auf 4 herunterschalten
(Achtung, durch die Marinade bzw. den Zucker in der Barbecue-Sauce brennt das schnell an)
- die aufgehobene Marinade in die Pfanne geben und mit etwas Rotwein ablöschen (ein Glas - 1/3 für den Koch, 2/3 für die Sauce - je nach Stimmung auch umgekehrt)