

## Rezept

# Glasierter Wildrücken

Ein Rezept von Glasierter Wildrücken, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Frischlingsrückenfilets (à 400 g)	<b>100 ml</b>	Olivenöl
<b>4</b>	Knoblauchzehen		Salz
	frisch gemahlener Pfeffer	<b>250 ml</b>	Cassislikör (Schwarzer Johannisbeerlikör)
<b>2 EL</b>	Orangenmarmelade	<b>1 TL</b>	Honig (z. B. Waldhonig)
<b>200 ml</b>	Aceto balsamico	<b>400 ml</b>	Wildfond (aus dem Glas)
<b>1 TL</b>	Speisestärke		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch von Häutchen befreien, mit 50 ml Öl, geschältem und gehacktem Knoblauch in einen Gefrierbeutel geben, verschließen, Zutaten mischen und bei Raumtemperatur 2 Std. marinieren.
2. Backofen samt einer ofenfesten Form auf 100° vorheizen. Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Filets bei starker Hitze in 3-4 Min. rundherum anbraten, in die Form legen. 2 EL Likör, Marmelade und Honig verrühren. Das Fleisch damit bepinseln. Im Ofen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) offen 60-65 Min. garen.
3. Inzwischen den Essig in einem Topf bei mittlerer Hitze offen in 3-5 Min. auf etwa die Hälfte einköcheln. Fond und restlichen Likör zufügen, nochmals in 3-5 Min. auf die Hälfte einköcheln. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, in die kochende Flüssigkeit rühren, 2-3 Min. einkochen, bis die Sauce bindet, abschmecken. Fleisch aufschneiden und mit Sauce servieren.