

Rezept

Glasierter Wildrücken

Ein Rezept von Glasierter Wildrücken, am 28.06.2026

Zutaten

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