

Rezept

Rehkeule à l'orange

Ein Rezept von Rehkeule à l'orange, am 27.04.2024

Zutaten

1 Rehkeule (ca. 3 kg)	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
2 Bio-Orangen	Salz
Pfeffer	4 EL Olivenöl
Außerdem:	
Holzspießchen	Fleischthermometer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 9 g F, 61 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Knochen aus der Keule lösen, das Fleisch von Sehnen befreien. Den Ofen auf 250° vorheizen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. 1 Orange mit Schale in Spalten schneiden und mit der Hälfte von Rosmarin, Thymian und Knoblauch sowie Salz und Pfeffer in die Keule füllen. Mit Holzspießchen fixieren.
2. Die Schale der zweiten Orange abreiben. Von den übrigen Kräutern die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Das Öl mit der abgeriebenen Schale, den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer mischen. Die Keule damit einpinseln und mit Orangenspalten belegen, bei Bedarf die zweite Orange in Spalten schneiden.
3. Die Keule in einen Bräter geben und offen in den heißen Ofen schieben. Nach etwa 10 Min. den Deckel auflegen, die Hitze auf 160° reduzieren und 1 Std. schmoren lassen. Wenn die Kerntemperatur 70° erreicht hat, den Ofen ausschalten und die Keule mindestens 5 Minuten nachziehen lassen. Anschließend aufschneiden.