Rezept

Rehragout mit Spitzkohl

Ein Rezept von Rehragout mit Spitzkohl, am 17.05.2025

Zutaten

300 g	mageres Rehfleisch aus der Keule
2	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
2 TL	Thymianblättchen
50 ml	ungesüßter Apfelsaft
	Salz
400 g	Spitzkohl
100 ml	Gemüsebrühe
250 g	Schalotten
1 TL	Rapsöl
1 TL	Rosmarinnadeln
1 TL	Mehl
300 ml	Wildfond
	Pfeffer
100 g	Crème légère

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 411 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ofen auf 150° vorheizen.

2. Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin kräftig anbraten. Schalotten und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark, Rosmarin und 1 TL Thymian unterrühren. Mehl darüberstäuben und weitere 2 Min. braten. Mit Apfelsaft und Fond ablöschen, aufkochen, salzen und pfeffern. Das Ragout im heißen Ofen (Mitte, Umluft 140°) zugedeckt ca. 2 Std. schmoren. Ab und zu umrühren.

3. Kohl putzen, waschen, in Streifen schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Crème légère mit Brühe und übrigem Thymian in einem Topf sämig einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Kohl darin kurz erwärmen. Mit dem Ragout anrichten.