

Rezept

Rehrückenfilet mit Speckrosenkohl

Ein Rezept von Rehrückenfilet mit Speckrosenkohl, am 09.06.2026

Zutaten

5 Wacholderbeeren	5 schwarze Pfefferkörner
1/2 TL getrockneter Thymian	Salz
350 g Rehrückenfilet	2 EL neutrales Pflanzenöl
300 g Rosenkohl	1 Schalotte
4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck, ca. 25 g)	150 ml Wildfond
1 EL Butter	Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL Quittengelee (oder Johannisbeergelee)	1 gehäufter TL Mehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° vorheizen. Die Wacholderbeeren mit den Pfefferkörnern, dem Thymian und 1/4 TL Salz im Mörser fein zerstoßen. Das Fleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und mit der Würzmischung einreiben. Eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und das Filet darin bei mittlerer Hitze in 4-5 Min. von allen Seiten (auch an den Enden) anbraten. In die Form umsetzen und im Ofen (Mitte, keine Umluft) ca. 1 Std. 15 Min. garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 60° erreicht hat. Die Pfanne nicht ausspülen.
2. 30 Min. vor Ende der Garzeit den Rosenkohl waschen und von äußeren Blättern befreien, den Stielansatz abschneiden und die Schnittstellen kreuzförmig einschneiden (dadurch gart der Rosenkohl gleichmäßig). In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und den Rosenkohl darin in 10-12 Min. bissfest kochen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Bacon in millimeterfeine Würfelchen schneiden.
3. Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen, mit dem Wildfond ablöschen. Die Sauce bei starker Hitze 5 Min. einkochen lassen. Den Rosenkohl in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. In einer zweiten Pfanne die Butter schmelzen. Schalotte und Bacon darin bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Den Rosenkohl dazugeben und 1-2 Min. durchschwenken. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Das Quittengelee in die Wildsauce einrühren. Das Mehl in einer Tasse mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, mit dem Schneebesen unter die Sauce rühren und bei schwacher Hitze 2-3 Min. einkochen lassen.
6. Das Rehrückenfilet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce und dem Speckrosenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen Spätzle und ein reifer Rotwein.