

Rezept

Rosa gebratener Rehrücken mit asiatischen Aromen

Ein Rezept von Rosa gebratener Rehrücken mit asiatischen Aromen, am 09.06.2026

Zutaten

2 Rehrückenfilets à 200 g	2 Stängel Zitronengras
1 Stück Ingwer (ca. 6 cm)	1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote	4 Zweige Thaibasilikum (Asienladen)
4 EL Austernsauce	1 EL Sojasauce
Salz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
5 EL Pflanzenöl	100 g Shiitakepilze (ersatzweise Egerlinge)
100 g Zuckerschoten	100 g Baby-Maiskolben
100 g Frühlingszwiebeln	2 EL Austernsauce
2 EL Sojasauce	Klarsichtfolie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Filets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen befreien. Zitronengras am dickeren Ende mit dem Messerrücken flach klopfen und schräg in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote mit dem Messer leicht andrücken. 1 Zweig Thaibasilikum waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Austern- und Sojasauce mischen.
2. Das Fleisch von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. braten, wenden und noch 1 Min. braten. Rehrücken aufstellen und die Schnittflächen auch kurz anbraten. Die asiatischen Gewürze in einer ofenfesten Form verteilen. Das Fleisch darauflegen, mit der Saucenmischung beträufeln und Thaibasilikum bestreuen. Abgedeckt mit Klarsichtfolie 1 Std. auf dem Rost (Mitte) rosa garen.
3. Die Shiitakepilze putzen und entstielen. Die Hüte je nach Größe halbieren oder vierteln. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Die Maiskolben schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 1 cm große Stücke schneiden.
4. Kurz vor Garzeitende 2 EL Pflanzenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen, Zuckerschoten und Mais bei starker Hitze darin ca. 2 Min. braten. Dann 1 EL Öl, Pilze und Frühlingszwiebeln dazugeben und noch 1 Min. braten. Austern-, Sojasauce und etwa 2 EL Wasser dazugeben, durchrühren und aufkochen lassen.
5. Restlichen Thaibasilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und unter das Gemüse mischen. Den Rehrücken aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Als Beilage eignet sich gekochter Duftreis.