

Rezept

Zwiebelrehbraten mit Wacholder-Gin-Sauce und Rosenkohl-Apfel-Pfanne

Ein Rezept von Zwiebelrehbraten mit Wacholder-Gin-Sauce und Rosenkohl-Apfel-Pfanne, am 29.09.2023

Zutaten

Für die Sauce

10 g Wacholderbeeren	4 g schwarze Pfefferkörner
3 EL Gin	1 Knoblauchzehe
200 ml Wildfond	Salz
Pfeffer	

Für den Braten

1,1 kg Rehkeule (ohne Knochen; mit Knochen ca. 1,5 kg)	Salz
	Pfeffer
4 Zwiebeln	4 EL Butterschmalz
2 EL Tomatenmark	1 TL mittelscharfer Senf
250 ml trockener Rotwein	

Für die Rosenkohlpfanne

1 kg Rosenkohl (ersatzweise 800 g TK-Rosenkohl)	3 Äpfel
1 Zwiebel	2 EL Öl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal, 29 g F, 67 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. 3-4 Stunden vor Kochbeginn die Wacholderbeeren und Pfefferkörner leicht andrücken und im Gin einlegen.

2. Das Fleisch trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien, salzen und pfeffern. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten, wieder herausnehmen. Die Zwiebeln im Bräter glasig dünsten. Tomatenmark und Senf dazugeben und kurz anbraten. Alles mit dem Rotwein ablöschen. Das Fleisch wieder dazugeben und die Zwiebeln darauf verteilen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. garen. Ein Bratenthermometer in die dickste Stelle der Keule stecken: Das Fleisch ist gar, wenn die Temperatur zwischen 70 und 80° liegt. Falls nötig, etwas Rotwein und Wasser nachgießen, es muss immer Flüssigkeit im Bräter sein.

3. Ca. 30 Min. vor Garzeitende der Keule den Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Die Äpfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, herausnehmen. Die Rosenkohlhälften hineingeben und kurz anbraten, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. unter häufigem Rühren braten. Äpfel und Zwiebeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen, bis das Fleisch fertig ist.

4. Den Backofen auf 80° (Umluft) vorheizen. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie einwickeln. Im Ofen warm halten. Wacholderbeeren und Pfefferkörner mit dem Gin zum Bratensud geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Wildfond angießen, aufkochen und ca. 5 Min. einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Die Sauce mit den Zwiebeln darübergerben und die Rosenkohl-Apfel-Pfanne daneben anrichten.