SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Rehrücken | Kumquats | Happy Panda Chinese BBQ Rub

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

500 g Süßkartoffel, geschält, in walnussgroße Stücke geschnitten

500 g Kokosmilch

1 Prise(n) Safranfäden (optional)

1 Esslöffel Happy Panda Chinese BBQ Rub

1 Teelöffel Heller Essig

100 ml Weißwein

100 ml Holunderblütensirup

6 g Glühweingewürz

100 g Kumquats in 2-3 mm Scheiben geschnitten

100 g Butter

800 g Rehrücken ohne Knochen, geputzt

150 g Pak Choy, gewaschen und geputzt

Für das Süßkartoffelpüree:

1. Die Süßkartoffel mit der Kokosmilch und dem Safran weich kochen. Happy Panda Chinese BBQ Rub und Essig zugeben und mit dem Zauberstab glatt mixen.

Für die Kumquats:

1. Weißwein und Holundersirup aufkochen und mit den Gewürzen 5 Minuten einkochen. Die Kumquatscheiben zugeben und langsam ca. 10 Minuten weich kochen.

2. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen und ein Gitter in den Ofen legen. Darunter ein Blech legen.

Für den Rehrücken:

1. In einer heißen Pfanne die Butter haselnussbraun werden lassen und die Fleischstücke darin anbraten. Dabei immer leicht schwenken und in Bewegung halten. Dann die Fleischstücke für 4 - 5 Minuten im Ofen auf dem Gitter garen. Herausnehmen und mindesten 5 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

2. Noch einmal die Pfanne mit der Bratbutter aufstellen und heiß werden lassen. Die Fleischstücke kurz nachbraten, salzen, mit dem Happy Panda Rub kräftig bestreuen und aus der Pfanne nehmen.

3. Jetzt den Pak Choy für 1 - 2 Minuten in der heißen Pfanne vom Fleisch durchschwenken und anrichten. Die Süßkartoffelcreme dazwischen setzen, das Fleisch

aufschneiden und anrichten. 3-4 Scheiben Kumquats dazwischen legen und mit dem Saft beträufeln.