Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

# Rehrücken mit Burgundersoße, Pilzen und Kräuter-Couscous

## Zutaten:

- 650-750 g Rehrückenfilets, entsehnt
- Etwas Öl zum Braten
- 20 g Butter
- 4 Thymianzweige
- 2 TL Misopaste oder Tomatenmark
- 100 ml Rotwein (z.B. Spätburgunder)
- 250 ml Wildbrühe
- 1-2 TL Soßenbinder
- 200 g Couscous (Instant)
- 1 kleiner Bund Petersilie, glatt
- 6 Minzblätter
- 1 Bio-Zitrone
- Wer möchte: 1-2 TL Raz el Hanout
- Salz, Pfeffer
- 400 g Pilze (z.B. Steinpilze oder Kräuterseitlinge)
- Wer möchte: Schnittlauch, eingemachte Wildpreiselbeeren und gehackte Walnüsse zum Servieren

## Zubereitung

Für den Kräuter-Couscous 200 g Couscous in eine Schüssel geben. Bund Petersilie grob schneiden. Die Petersilie in einem Mixer mit 350 ml Wasser, ½ TL Salz, 1 TL Raz el Hanout, Abrieb einer halben Biozitrone und 6 geschnittenen Minzblätter fein mixen. Das grüne Kräuterwasser über den Couscous gießen, umrühren und 30 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern und bei kleiner Hitze vorsichtig in einer Pfanne erwärmen.

Rehrücken in vier gleichgroße Stücke schneiden, leicht salzen und mit etwas Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten. Rehrücken auf einen Teller legen, pfeffern, jeweils einen Thymianzweig und etwas Butter daraufsetzen. Im Ofen bei 80 Grad (Umluft) 15-20 Minuten fertig garen.

In die gleiche Pfanne zum Bratensatz 2 TL Misopaste oder Tomatenmark geben und rührend 1 Minuten

anrösten. Mit Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen. Dann mit Wildbrühe begießen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Soßenbinder auf die gewünschte Konsistenz eindicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten, dann salzen und pfeffern.

Zum Servieren alles auf vorgewärmte Teller anrichten. Wer möchte, streut ein paar gehackte Walnüsse auf das zarte Filet und Schnittlauchröllchen auf den Couscous.

Dazu schmecken eingemachte Wildpreiselbeeren.