



Ragout vom Reh

mit Gemüse von Petersilienwurzeln und Karotten,
gebratenen Birnen und Polenta



Zutaten für vier Personen

500 g Rehschulter oder
Bauchlappen

200 ml Wild- oder Gemüfefond

200 ml kräftiger Rotwein

3 weiße Zwiebeln

4 EL Tomatenmark

2 Stückchen dunkle Schokolade
(ca. 10 g)

300 g Petersilienwurzeln

2 Karotten

2 Birnen

125 g grober Maisgrieß

500 ml Gemüsebrühe

500 ml Milch

Salz, Pfeffer aus der Mühle,

Muskatnuss gemahlen

1 Lorbeerblatt, 3 Salbeiblätter

1 Zweig Rosmarin

Rapsöl, Butter



Zubereitung

Das Rehfleisch in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Rapsöl anbraten. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, zum Fleisch geben und ebenfalls kurz mitbraten lassen. Anschließend das Tomatenmark zugeben, kurz anrösten lassen und mit dem Rotwein ablöschen. Den Wild- oder Gemüfefond angießen und das Ragout bei geschlossenem Topf ca. 40 Minuten schmoren lassen. Nach dieser Zeit Lorbeerblatt, Rosmarin und Salbeiblätter zum Ragout geben, würzen mit Salz und Pfeffer und weitere 20 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss die Schokoladenstückchen in die Soße geben.

Für das Gemüse die Petersilienwurzeln schälen und je nach Größe der Länge nach halbieren, die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Birnen mit der Schale in Spalten schneiden.

Etwas Rapsöl und ½ Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Petersilienwurzeln bei milder Hitze garen, nach ca. 5 Minuten die Karottenscheiben zugeben, würzen mit Salz und Pfeffer.

Die Birnenspalten ebenfalls kurz anbraten.

Für die Polenta Gemüsebrühe und Milch aufkochen lassen, Salz und Muskat zugeben, den Maisgrieß hinzufügen und gut verrühren.

Die Polenta ca. 10 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Mein Tipp

- Sie können als Beilage zu dem Gericht auch Bandnudeln oder Kartoffelpüree servieren.
- Statt der Birnen passen auch gebratene Quitten sehr gut zum Wild.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.