

Wilde Rezepte #1: Wildsalat vom Reh



Zutaten (4 Personen)

Menge	Produkt
<u>Für die Polenta</u>	
250g	Polenta/Maisgrieß
1l	Wasser oder Gemüsebrühe
1EL	Salz
1	Zwiebel
	Öl
<u>Für den Wildsalat</u>	
400g	Rehfilet (aus Rücken oder Keule; zum Kurzbraten geeignet)
1-2	reife Avocado
100 - 150g	Cherrytomaten
1 Bund	Grüner Spargel
3 Stangen	Lauchzwiebeln
1	Zitrone
1/3	Chili
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
nach Belieben	Salz
ca 4cl.	Sojasauce
1 EL	Butter

Zubereitung

Polenta

1. Die Polenta am besten am Vortag zubereiten. Dafür den Kugelgrill/ Kamadogrill auf 80 Grad vorheizen und mit einem Stück Buchenholz/ Pallets zum Räuchern bringen. Das Polentamehl in einem feinen Einsatz(Nudelsieb o.ä.) 20 Minuten räuchern.
2. Nach Ablauf der Zeit die Polenta zubereiten: Dafür eine Zwiebel würfeln und in Öl glasig schwitzen. Mit Brühe oder Wasser ablöschen und die Polenta einrühren und die Hitze reduzieren. (Wenn Gemüsebrühe verwendet wird, auf den Salzgehalt achten).
3. Jetzt, unter häufigem Rühren, die Polenta stocken lassen, bis sie eine dicke /voluminöse Konsistenz bekommen hat. Nun Abschmecken und ggf. nachwürzen.
4. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Polentamasse einfüllen. Mit einem Teigschaber verteilen und glattstreichen und über Nacht kaltstellen.

Wildsalat

1. Für den Salat die Zitrone pressen und über eine Reibe die Schale dazu reiben (auf das weiße Fruchtfleisch wegen der Bitterstoffe verzichten). Danach die Avocado halbieren und entkernen. Zügig schälen und würfeln, damit sie nicht braun wird. Das Ganze in einer Schüssel mit dem Zitronensaft vermengen und Salzen. Die Cherrytomaten halbieren, Lauchzwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, Chili schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
2. Grüner Spargel muss nicht geschält werden. Die Stangen an beiden Enden fassen und biegen, bis sie brechen. Das untere Stück nicht verwenden. Den Rest in 2-3 cm große Stücke schneiden.
3. Die Pfanne aufsetzen und heiß werden lassen. Das Fleisch mit dem Spargel scharf anbraten. Den Spargel rausnehmen und den Salat zufügen. Jetzt eine Flocke Butter zum Fleisch und mit Sojasauce ablöschen.
4. Alles aus der Pfanne nehmen und ca. 1 Minute ruhen lassen. Salat anrichten, Fleisch aufschneiden und als „Topping“ darüber legen.
5. Die Polenta in Streifen schneiden und in Butterschmalz oder Öl knusprig ausbacken. Als „Fingerfood“ an den Salat legen.

Guten Appetit!



JÄGERLEHRHOF
JAGDSCHLOSS SPRINGE

