

Mein Tipp... in der Wildsaison

Rehkeule mit Dinkelspätzle, Rotkohl und Apfelmus für 4 Personen



Zutatenliste Rehkeule

1,5 kg	Rehkeule ohne Knochen
1 Bund	Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Möhre)
1	Lorbeerblatt
1	Nelke
2	Wacholderbeeren
	Rotwein
	Balsamico Essig
2 EL	Tomatenmark
	etwas Butter
1000 ml	Wildfond
2	große Zwiebeln
2-3 EL	Vollkornmehl

2 bis 6 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Rapsöl
Olivenöl

Zubereitung Rehkeule

1. Die Rehkeule in einem Schmortopf in Rapsöl von allen Seiten braun anbraten und den Fond immer wieder mit etwas Wasser vom Boden lösen. Die gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und mit anbraten lassen. Das klein gewürfelte Suppengemüse ebenfalls mit dem Tomatenmark anrösten und mit etwas Butter vom Boden lösen.
2. Mit Mehl bestäuben und etwas Rotwein und Balsamico Essig aufgießen und diesen dann erst ein wenig einkochen lassen. Nun den Wildfond zugießen, Lorbeerblatt, Nelke, Wacholderbeeren, Thymian und Rosmarin hinzufügen. Das Fleisch im geschlossenen Topf etwa 90 - 120 Minuten schmoren.
3. Je nach Geschmack noch etwas gepressten Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schluck Olivenöl verfeinern.

Zutatenliste Dinkelspätzle

500 g Dinkelvollkornmehl oder Typ 1050
5 Eier
 Salz
240 ml Mineralwasser

Zubereitung Dinkelspätzle

1. Mehl, Eier und eine gute Prise Salz mit einem Rührgerät zu einem Teig vermengen.
2. Reichlich Wasser mit einem EL Salz zum Kochen bringen. Eine Spätzle-
reibe mit kaltem Wasser abspülen und am Topfrand einhängen.
3. Teig portionsweise in die Reibe füllen und mit dem Spachtel solange hin-
und herfahren, bis die Portion verbraucht ist.
4. Spätzle kurz aufkochen lassen. Sobald sie oben schwimmen mit der
Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen
lassen.
5. Wenn alle Spätzle gegart sind, Butter in einer Pfanne zerlassen und kurz
durchschwenken.

Zutatenliste Rotkohl

1	Kopf Rotkohl
1	große Zwiebel
100 g	Butter
500 g	saure Äpfel geschält
2 EL	Zucker
2	Nelken
1	Lorbeerblatt
	Salz
	Zitronensaft

Zubereitung Rotkohl

1. Den Rotkohl von den äußeren schlechten Blättern befreien, waschen und
vierteln.
2. In feine Streifen schneiden oder hobeln.

3. Die klein gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten und den gehobelten Kohl dazu geben.
4. Die Äpfel gewürfelt, Zucker, Nelken und Lorbeerblatt dazugeben.
5. Im eigenen Fond ca. 2 Stunden weich schmoren. Zwischendurch immer wieder umrühren und ggf. etwas Flüssigkeit nachgießen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Zutatenliste Apfelmus

1 kg weinsäuerliche Äpfel
Zitronensaft
geriebene Zitronenschale
Vanillezucker
Zimt nach Belieben

Zubereitung Apfelmus

1. Die ungeschälten Äpfel in viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen.
2. Mit Zitronensaft beträufeln und in einen Topf mit etwas Wasser geben.
3. Die geriebene Zitronenschale dazugeben und einkochen lassen. Nach Belieben mit Vanillezucker und Zimt abschmecken und kalt stellen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit diesem schmackhaften Wildgericht. Genießen Sie die schöne Adventszeit. Feiern Sie mit Ihren Lieben ein besinnliches Weihnachtsfest und bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung im neuen Jahr.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

