

## Frisch gekocht



Rezept von Richard Rauch

### Rehrücken mit Chicorée, Mohn und Orangen

**30 Minuten/aufwendig**



---

### Zutaten für 4 Personen

1 Rehrücken (im Ganzen; ca. 1,5 kg), Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Rosmarin.

Außerdem: 5 Orangen (unbehandelt), Orangenfilets von 1 Orange, 1 Stange Zitronengras, Salz, Cayennepfeffer, 1/2 EL Mohn (ganz), 4 Chicorée, 4 EL Olivenöl.

### Zubereitung

Den Rehrücken auslösen, von allen Häuten und Sehnen befreien. Halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rohr auf 130 °C Umluft vorheizen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter, Thymian und Rosmarin rundum scharf anbraten. Fleisch auf ein Gitter legen und ca. 10 Minuten im Rohr garen. Herausnehmen und an einem warmen Ort rasten lassen.

Von 2 Orangen die Schale abreiben. Von allen Orangen den Saft auspressen. Zitronengras in 5 mm-Stücke schneiden und mit dem Saft und der Schale der Orangen auf 100 ml reduzieren. Vom Chicorée die äußeren Blätter entfernen und vierteln, Chicorée in den Orangensaft einlegen und 2-3 Minuten leicht kochen lassen. Mohn dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, zum Schluss das Olivenöl und die Orangenfilets dazugeben.

Vor dem Servieren in der Fleischpfanne 1 EL Butter erhitzen, Fleisch kurz durchschwenken, in Scheiben schneiden und auf dem Chicorée anrichten.

Tipp: Den Chicorée mit Marinade in einen Vakuumbutel geben und vakuumieren. Bei 90 °C für 20 Minuten in den Dampfgerar geben.