

**„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2**



Fotocredit: Simeon Baker

### **Rehrücken mit Rahmpolenta, grünem Spargel und Fichtenwipfel**

#### Zutaten

(4 Personen)

- 800 g Rehrücken
- 100 g Butter
- 50 ml Obers
- 200 ml Geflügelfond
- 100 g Polenta
- 50 g Parmesan
- Saft einer halben Limette
- 1 Bund grüner Spargel
- Salz
- Saft einer halben Zitrone
- Fichtenwipfel
- 300 g Honig

#### Zubereitung

Den Rehrücken zuputzen und die Silberhaut entfernen. Dann salzen und in einer Pfanne mit 50 g Butter rundherum gut anbraten. Dann den Ofen auf 160

Quelle: ORF extra

Grad vorheizen. Danach den Rehrücken im Rohr für 5 Minuten bei 160 Grad bei Umluft garen. Danach rausnehmen und bei 60 Grad kurz 5 Minuten rasten lassen.

Für die Rahmpolenta Geflügelfond und Obers in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Polenta langsam einrühren, unter ständigem Rühren für ca. 8 Minuten köcheln lassen. Abschmecken mit Salz. Zum Schluss den geriebenen Parmesan und 50 g kalte Butterwürfel unterrühren und mit Limettensaft verfeinern.

Den grünen Spargel zuputzen, der Länge nach halbieren und mit der Schnittseite nach unten anbraten. Leicht salzen und dann mit Zitronensaft abschmecken.

Für den Wipfelhonig ca. 100 g Fichtenwipfel mit Honig in einem Topf leicht erwärmen und die Fichtenwipfel darin ziehen lassen. Am besten über einen Tag.

Dann die Polenta in einem Teller anrichten, den gebratenen Spargel darauf legen, den Rehrücken mit Wipfelhonig einstreichen, aufschneiden und daneben legen. Und danach etwas von den Wipferl darüberlegen.