

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

Fotocredit: Simeon Baker



Zartes Reh-Carpaccio mit Frühlingsblüten

Koch: Klemens Schraml

Zutaten

(4 Personen)

Für das Reh

- 1 Rehrücken
- 40 g Rote Miso Paste
- 1 Knoblauchzehe
- Preiselbeer-Marmelade
- Butterschmalz zum Anbraten
- Frischhaltefolie
- Plattier-Eisen

Für die Grissini

- 200 g Dinkelmehl 630
- 80 g Dinkel Vollkornmehl
- 100 g Sauerteig
- 150 g Wasser
- 20 g Olivenöl
- 8 g Honig
- 8 g Salz

Für die Garnitur

- Berg Salz
- frische Gartenkresse
- essbare Frühlingsblumen-Blütenblätter (z.B. Ringelblumen oder Tagetes)

Quelle: ORF extra

Als Beilage

- selbstgemachte Grissini

Zubereitung

Am Vortag:

Den Rehrücken auslösen und alle feinen Silberhäute und Sehnen entfernen. Die Hälfte der Miso Paste mit einer gepressten Knoblauchzehe vermengen und den Rehrücken damit bestreichen und in Frischhaltefolie eingewickelt bis zu einem Tag marinieren lassen.

Tipp: Wenn man keinen Knoblauch in die Miso Paste mischt, kann das Fleisch auch bis zu 4 Tage mariniert werden.

Am Kochtag:

1. Den Rehrücken aus der Frischhaltefolie nehmen und in einer Pfanne in etwas Butterschmalz kurz anbraten und anschließend auskühlen lassen. Danach mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden, diese leicht plattieren und auf einem flachen Teller auflegen.

2. Für die Grissini das Dinkelmehl, das Dinkelvollkornmehl, den Sauerteig, das Wasser, das Olivenöl, den Honig und das Salz miteinander verkneten und zu einem Ball formen. Den Teig-Ball in eine Schüssel geben, mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Raumtemperatur rasten lassen, bis er sich verdoppelt hat.

3. Wenn sich der Teig-Ball verdoppelt hat, den Teig bis zu 6 Stunden im Kühlschrank weiterrasten lassen. Danach den Teig herausnehmen, in längliche Stücke teilen und diese lang ziehen. Die Teig-Stränge nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 30 Minuten bei Raumtemperatur zur Stückgare stellen. Anschließend bei 180° C Umluft 15-20 Minuten im Rohr backen.

4. Zum Schluss die Preiselbeer-Marmelade mit einem Pürierstab fein mixen und mit der Miso Paste verrühren. Die Rehrücken-Scheiben mit der Preiselbeer-Miso-Paste bestreichen und mit einer Prise Berg Salz, frischer Gartenkresse und essbaren Frühlingsblüten bestreuen. Die selbstgemachten Grissini dazu servieren.