



HAUPTGANG

Rehrücken mit frischen Tannenspitzen, Polenta und karamellisierten Frühlingszwiebeln

Alle Zutaten abwägen, putzen, bereitstellen. Frühlingszwiebeln waschen, welke Teile und Wurzel entfernen, in der Mitte halbieren, den unteren Teil nochmal der Länge nach halbieren und die Flüssigkeit für die Polenta erhitzen.

Den Rehrücken mit Küchenkrepp abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große Pfanne heiß werden lassen, das Öl dazugeben und das Fleisch von jeder Seite gute zwei Minuten scharf anbraten.

Nach dem ersten Wenden werden der halbierte, ungeschälte Knoblauch und die Tannenspitzen dazugegeben, kurz mitgebraten und anschließend die Butter eingeschwenkt. Nun die Pfanne vom Feuer nehmen und das Fleisch mit dem Bratensaft, Knoblauch und Tannenspitzen in Alufolie einpacken, verschließen und mindestens fünf Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. So kann das Fleisch noch etwas weitergaren und bleibt trotzdem schön rosa und saftig.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln vorsichtig anbraten. Nach drei Minuten die gehackten Salzzitronen und den Honig dazugeben. Danach mit dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Flüssigkeit für die Polenta aufkochen und die Polenta hineinrieseln lassen, schnell die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren köcheln lassen. Nach circa fünf Minuten ist die Polenta fertig.

Kurz vor dem Servieren die Creme Fraiche und den feingeschnittenen Spitzwegerich locker unterheben.

Den Rehrücken schräg aufschneiden und mit Polenta und dem Frühlingszwiebelgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

TIPP: TANNENSPITZEN

Je nach Jahreszeit variiert die Intensität der Tannenspitzen sehr stark. Im Frühjahr sind die Spitzen noch so zart, dass man sie wie ein Gemüse mitessen kann. Später schwenkt man sie nur noch kurz in der Pfanne und nimmt sie dann wieder heraus. Je stärker sie duften, um so sparsamer sollte man sie verwenden. Dem Wald zuliebe nur Tannenspitzen von erwachsenen Bäumen verwenden.

Zutaten

Für 4 Personen als Hauptspeise,
für 6 im Menü

800 g – 1000 g ausgelöster Rehrücken
Salz, Pfeffer
2 EI Öl

3 Zehen frischer Knoblauch
50 g Tannenspitzen
2 EI Butter

2 EL Öl
350 g Frühlingszwiebeln
1 kleines Stück Salzzitrone
1 EL Waldhonig
1–2 EL Balsamicoessig
Salz und Pfeffer

200 ml Milch
800 ml Gemüsebrühe
160 g Polentagries
100 g Creme Fraiche
15 g Spitzwegerich



SPITZWEGERICH

Gepflückt werden die jüngsten Blätter aus dem Zentrum der Blattrosette. Bei der Dosierung sollte man zurückhaltend sein, da die Blätter sehr frisch, aber auch etwas bitter schmecken.