

Wildfilet auf lauwarmem Kräuterbett mit Bärlauchnocken an Holunderspiegel

Rezept Andrea Winkler



Kulturlandschaft auf dem Teller

4 Medaillons à ca. 100 - 140 g vom Reh oder Hirsch

-für die Marinade

Dost, Thymian, Gundermann, Olivenöl

für das Kräuterbett:

insgesamt 200 g Wildkräuter

und -blüten je nach Saison

junge Gierschblätter, Löwenzahn, Vogelmiere,

Leimkraut, Labkraut, Johanniskraut, Wilde Möhre,

Wiesenknopf, Gartenschaukraut, Schafgarbe,

junge Mädesüßblätter, Beifuß, Quendel, Dost

Frühlingsblüten (Veilchen, Gänseblümchen,

Bärlauchblüten, Borretsch je nach Saison)

nach Belieben mit Feldsalat

oder jungem Spinat mischen

-für das Wildkräuterpesto

50 g Würzkräuter (Gundermann,

Dost, Thymian, Wiesenknopf,

Beifuß, Schafgarbe)

25 ml Olivenöl

25 g geriebene Mandeln

50 g geriebenen Parmesan

ein paar Spritzer Limonensaft

Pfeffer, Salz

-für die Bärlauchnocken

440 g Ricotta

1 Tl. Speisestärke

2 Eier

5 - 6 El Semmelbrösel

1/2 Handvoll frischen Bärlauch

1 Limette

-für die Sauce

500 ml Holundersaft

2 Tl Speisestärke



Wildfilet auf lauwarmem Kräuterbett mit Bärlauchnocken an Holunderspiegel

Rezept Andrea Winkler



Kulturlandschaft auf dem Teller

Zubereitung:

Dost, Gundermann, Thymian und nach Geschmack etwas Bärlauch sehr fein hacken und mit etwas Öl aufgießen. Das Fleisch für 15 Minuten darin marinieren. Für das Pesto die Wildkräuter waschen und klein hacken. Mandel und Parmesan reiben und zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren. Mit Salz und Limonensaft abschmecken. Das Pesto lässt sich übrigens sehr gut einfrieren. Die Fleischscheiben mit dem Kräuteröl bestreichen und in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten. Für das Kräuterbett die Wildkräuter gut waschen, trockentupfen und große Teile auseinanderzupfen. Auf den Boden eines feuerfesten Topfes einen Klecks Pesto mit Olivenöl verstreichen. Die Hälfte der Wildkräuter darauf verteilen. Das Fleisch darauflegen und mit dem restlichen Kräuterheu bedecken. Die Form rundherum gut mit Alufolie verschließen, um das Aroma zu bewahren. Kurz vor dem Servieren für 7 Minuten in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Anschließend 3 Minuten ruhen lassen. Für die Soße den Bratensatz mit Holundersaft aufgießen und reduzieren lassen, bis sich eine sämige Konsistenz ergibt. Wenn es schneller gehen soll, mit etwas Speisestärke andicken.



Für die Bärlauchnocken das Ei trennen, den Ricotta mit dem Ei verrühren. Das Eiweiß beiseite stellen. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen, die Blätter sehr fein schneiden und zum Ricotta geben. Die Stärke einrühren und mit Salz würzen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Ricottamasse heben. Die Semmelbrösel hinzufügen, bis die Konsistenz eines lockeren Pürees entsteht. Die Limone heiß abwaschen und abtrocknen. 1 bis 2 dünne Streifen abschneiden und im Olivenöl erhitzen. Von der Nockenmasse nun mit einem Löffel Nocken abstechen und bei mäßiger Hitze rundherum knusprig braten. Die Nocken sollten innen noch luftig sein. einen Soßenspiegel geben, und eine Portion Fleisch im Kräuterbett mit den Nocken anrichten

Fotos Ekkehard Winkler

