



REHRÜCKEN MIT KRÄUTERHUMUS UND GESCHMORTEN <DEEP-PURPLE> KAROTTEN

Viktoria Fuchs ist Küchenchefin im Romantik-Hotel Spielweg. Mit ihrer Familie zusammen führt sie dieses bereits in der 6. Generation. Das Hotel war ihr zu Hause, daher verbrachte sie in jungen Jahren schon viele Stunden in der Küche. Für Kitchen Stars bereitet sie rosa gebratenen Rehrücken mit Kräuterhumus und geschmorten <Deep-Purple> Karotten zu. Das Rezept ist für 4 Personen gedacht:

Das sind die Zutaten:

1 Rehrückenstrang ohne Knochen
 Sonnenblumenöl
 10 <Deep Purple> Karotten
 Butter
 200 ml Gemüsebrühe
 4 Knoblauchzehen
 Olivenöl
 2 Dosen Kichererbsen
 2 TL <Ducca> Gewürz von Ingo Holland
 2 Limetten
 2 TL Sesam
 Naturejoghurt
 Petersilie und Minze
 Rosmarin und Thymian
 Pimpernelle, Borretschblüte und Erdbeerblättchen
 Zucker
 Salz und Pfeffer

So wirds gemacht:

Den **Rehrückenstrang** von allen Sehnen und kleinen Silberhäutchen trennen. Das Fleisch für die gewünschte Portion abschneiden, mit **Pfeffer** und **Salz** würzen. Die Stücke in einer Pfanne mit **Sonnenblumenöl** anbraten, bis sie leicht goldbraun sind. Fleisch bei 175°C im Ofen ca. 8 Minuten auf eine Kerntemperatur von 46°C garen.

Karotten schälen und in gleichmäßige, leicht schräge Stücke schneiden. Jetzt die Karotten in einem kleinen Topf mit **Butter** und 200 ml **Gemüsebrühe**, **Salz** und **Zucker** weichschmoren.

4 **Knoblauchzehen** mit einem Schuss **Olivenöl** in Aluminiumfolie einpacken und 1 Stunde im Ofen bei 160°C schmoren lassen. Die **Kichererbsen** aus der Dose abtropfen lassen. 100 ml **Brühe**, **Olivenöl**, **Salz**, 2 TL **Ducca**, eine halbe **Limette**, **Zucker**, 2 TL **Sesam**, **Pfeffer** und den geschmorten Knoblauch dazugeben. Mit dem Stabmixer zu einem geschmeidigen Humus mixen.

Für den Minz-Joghurt, den **Naturejoghurt** in eine Schüssel geben und mit **Salz**, **Zucker**, **Pfeffer**, 1 EL **Olivenöl** und den Saft einer **Limette** würzen. Die **Petersilie** und **Minze** in feine Streifen schneiden und zugeben.

Den Rehrücken in einer Pfanne mit **Butter**, **Rosmarin** und **Thymian** 3 Minuten nachbraten.

Zum Anrichten: Auf dem vorgewärmten Teller die geschmorten Karotten, den Humus und den Minz-Joghurt anrichten. Mit einem scharfen Messer den Rehrücken in vier gleichmäßig große Stücke schräg schneiden und auf die Karotten legen. Grobes Salz nicht vergessen. Die Zutaten mit **Minze**, **Pimpernelle** einer **Borretschblüte** und einem **Erdbeerblättchen** verzieren.

Wir wünschen guten Appetit.