

# Reh-Filet, Schoko-Rotwein-Soße, Mangold, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Rehfilet:

|                     |                  |                 |
|---------------------|------------------|-----------------|
| 2 Rehfilets à 150 g | 1 Zweig Rosmarin | 1 Zweig Thymian |
| 2 EL Olivenöl       | Salz             | Pfeffer         |

### Für die Schokoladen-Rotweinsauce:

|                         |                                 |                 |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 Zwiebel               | 1 Knoblauchzehe                 | 100 ml Wildfond |
| 75 ml trockener Rotwein | 20 g Zartbitterschokolade (85%) | 1 Prise Zucker  |
| Salz                    | Pfeffer                         |                 |

### Für den Mangold:

|                  |                         |                |
|------------------|-------------------------|----------------|
| 20 g Speckwürfel | 4 große Blätter Mangold | 1 Zwiebel      |
| 1 Knoblauchzehe  | 1 EL Olivenöl           | 1 Prise Zucker |
| Salz             | Pfeffer                 |                |

### Für den Süßkartoffelstampf:

|                       |             |             |
|-----------------------|-------------|-------------|
| 2 große Süßkartoffeln | 50 ml Milch | 1 EL Butter |
| Muskatnuss            | Salz        | Pfeffer     |

### Für die Garnitur:

|                  |                  |              |
|------------------|------------------|--------------|
| 1 Zweig Thymian  | 1 Zweig Rosmarin | 5 Brombeeren |
| 2 Johannisbeeren |                  |              |

**Für das Rehfilet:** Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von beiden Seiten für ca. 1 bis 2 Minuten scharf anbraten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und auf das Filet legen. Die Folie verschließen und alles für ca. 12 bis 14 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

**Für die Schokoladen-Rotweinsauce:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Die Pfanne mit dem Bratensatz erneut aufstellen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Mit Wildfond ablöschen, Rotwein aufgießen und alles kurz aufkochen lassen. Dann die Schokolade hinzugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und schließlich passieren.

**Für den Mangold:** Mangold putzen und klein schneiden. Zuerst die Stängel für ca. 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, dann die Blätter hinzugeben und alles für weitere 3 Minuten garen. Mangold aus dem Topf nehmen und in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl und Speck anschwitzen. Mangold dazugeben und alles für ca. 5 bis 7 Minuten schmoren lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Süßkartoffelstampf:** Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Für ca. 15 bis 20 Minuten in Salzwasser garen. Wasser abgießen und Kartoffeln stampfen. Milch und Butter unterrühren. Stampf mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Brombeeren und Johannisbeeren waschen und trockentupfen. Das Gericht mit Kräutern und Beeren garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 25. September 2019