Reh-Rücken, Tom-Kha-Sud, Gemüse, Chili-Öl, Jasminreis

Für 2 Personen

Für die Rehrücken:

400 g ausgel. Rehrücken	2 EL Butter	Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Tom-Kha-Sud:

60 g Ingwer	40 g Galgant	1 Limette, Saft
400 ml Kokosmilch	400 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ EL Fischsoße
2-3 Limettenblätter	3 Stg. Zitronengras	Salz, Pfeffer

Für das Chili-Öl:

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer
1 EL Sojasoße	150 ml neutr. Pflanzenöl	1 TL Sesam
4 EL Chiliflocken	1 TL Szechuanpfeffer	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für das Gemüse:

4 Champignons	4 Kirschtomaten	1 kleiner Pak Choi
100 g Edamame	100 g Buchenpilze	2,5 EL Chili-Öl
Zucker	Salz, Pfeffer	

Für den Jasminreis:

120 g Jasminreis	Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für die Rehrücken:

Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine unbeschichtete Pfanne stark erhitzen und Butter sowie Pflanzenöl darin erhitzen. Rehrücken von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in die heiße Pfanne geben und rundum kurz und kräftig anbraten. Anschließend das Fleisch auf ein Backblech oder in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen gar ziehen lassen, bis eine Kerntemperatur von 48-52°C erreicht ist. Rehrücken anschließend ruhen lassen und vor dem Servieren nochmal scharf anbraten.

Für den Tom-Kha-Sud:

Ingwer und Galgant schälen und fein schneiden. Zitronengras leicht andrücken und in Stücke schneiden. Limettenblätter ebenfalls fein schneiden. Geflügelfond und Kokosmilch in einem Topf aufkochen.

Ingwer, Galgant, Zitronengras und Limettenblätter dazugeben und den Sud bei niedriger Hitze 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und mit Fischsoße, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Chili-Öl:

Schalotte und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein hacken. Sesam, Chiliflocken, Szechuanpfeffer, Paprikapulver, braunen Zucker und Salz in eine hitzebeständige Schüssel geben. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen.

Knoblauch, Schalotte und Ingwer darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun und knusprig braten. Das heiße Öl vorsichtig über die Gewürzmischung gießen und alles gut verrühren. Sojasoße unterrühren und das Chili-Öl mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend abschmecken und bis zum Servieren bei Raumtemperatur stehen lassen.

Für das Gemüse:
Kirschtomaten vierteln, Buchenpilze halbieren. Pak Choi vom Strunk befreien und zusammen mit den Edamame in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.
Champignons, Kirschtomaten, Pilze, Pak Choi und Edamame in einer heißen Pfanne mit etwas Chili-Öl kurz und kräftig anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
Für den Jasminreis:
Jasminreis in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser gründlich abspülen, bis das Wasser klar abfließt. Anschließend mit der entsprechenden Menge Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel nach Packungsanleitung 12-15 Minuten garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Topf vom Herd nehmen und den Reis noch 5 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.
Für die Garnitur:
Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen und trockenwedeln.
Gemüse in tiefen Tellern anrichten und die Mangoscheiben darauf verteilen. Fleisch in Tranchen schneiden und auf dem Gemüse anrichten.
Tom-Kha-Sud erneut erhitzen und mit einem Stabmixer leicht aufschäumen. Vorsichtig um das Gemüse und Fleisch angießen. Mit Minze, Koriander und etwas Chili-Öl garnieren.

Viktoria Fuchs am 09. Oktober 2026