

Reh-Steaks, Pfirsich-Lauch-Salat, Lauchstroh

Für 4 Portionen:

Für das Lauchstroh:

1 Stange Lauch, groß Salz, fein 300 g Butterschmalz

Für den Salat:

4 Pfirsiche, reif 6 Lauchzwiebeln 4 EL Chilisauce, süß-scharf
1 EL Limettensaft 2 EL Sesamöl Salz

Für die Steaks:

800 g Rehfleisch, Oberschale 2 Zweige Thymian 1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl 30 g Butter Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
Salz

Für das Röstbrot:

1 Knoblauchzehe Salz 50 g Butter, weich
1 Baguette, 300 g

Außerdem:

1 Küchenthermometer

Für das Lauchstroh den Lauch putzen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Das Grün vom Lauch abschneiden. Helle Teile vom Lauch fein schneiden und für den Salat verwenden.

Butterschmalz oder Öl in einem Topf auf 150-160 Grad erhitzen. Die vorbereiteten Lauchstreifen portionsweise ins heiße Fett geben und 45-90 Sekunden unter Wenden hell, aber trocken und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Für den Pfirsich-Lauch-Salat von den Pfirsichen sofern möglich die Haut abziehen oder mit einem Sparschäler dünn schälen. Alternativ die Pfirsiche kurz mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Pfirsichfleisch mit einem kleinen Messer um den Kern ablösen und in feine Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Chilisauce, Limettensaft, Sesamöl und etwas Salz zu einem Dressing verrühren, beiseitestellen. Für die Rehsteaks vom Fleisch gegebenenfalls noch aufliegende Silberhaut und Sehnen sorgfältig entfernen. Das Fleisch quer zur Faser in ca. 3 cm dicke Steaks schneiden und trocken tupfen (das Fleisch bereits vom Metzger/Wildhändler in Steaks schneiden lassen). Thymian abbrausen, gründlich trockentupfen und grob zerzupfen.

Knoblauch andrücken.

Eine schwere Pfanne (vorzugsweise aus Gusseisen) sehr hoch erhitzen, das Öl hineingeben. Die Steaks einlegen, kurz scharf anbraten. Die Temperatur etwas reduzieren. Butter, Thymian und Knoblauch zugeben.

Die Butter aufschäumen lassen, die Pfanne leicht kippen und die aufschäumende Butter 30-60 Sekunden mit einem Löffel über das Fleisch träufeln (arrosieren). Fleisch wenden und bis zu einer Kerntemperatur von ca. 55 Grad gar ziehen lassen.

Die Steaks auf einen vorgewärmten Teller geben und locker mit Alufolie bedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Röstbrot Den Knoblauch abziehen, würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen

Paste zerreiben. Knoblauch und Butter vermischen. Baguette in 4 Stücke schneiden, waagerecht aufschneiden. Die Schnittflächen mit der Knoblauchbutter bestreichen. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze oder der Heißluftfritteuse ca. 5 Minuten rösten.

Kurz vor dem Anrichten das Dressing, Pfirsichwürfel, Lauchzwiebeln und den hellen Teil vom Lauch vorsichtig vermengen. Mit Salz abschmecken. Die Steaks mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Steaks und Lauchstroh auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Pfirsich-Lauch zwiebel-Salat und Röstbrot dazu reichen.

Timo Böckle am 16. August 2026