Reh-Saltimbocca

Parmaschinken, Salbei und rosa Rehrücken



PORTIONEN	GESAMTZEIT	ZIEL
2	80 Min.	54-55 °C

Zarter Rehrücken trifft auf würzigen Parmaschinken und Salbei. Cremige Parmesan-Polenta, glasierte junge Möhren und ein dunkler Wildjus machen daraus einen vollständigen Hauptgang für zwei.

MARTINS TIPP

Den Rehrücken vor dem Jus sauber parieren. Die Fleischabschnitte nicht entsorgen: kräftig angeröstet geben sie der Sauce Tiefe und echten Wildgeschmack.

WICHTIG BEIM WÜRZEN

Parmaschinken, Parmesan, Brühe und Wildfond bringen bereits Salz mit. Erst ganz am Ende abschmecken.

ALLES FÜR ZWEI PERSONEN

Zutaten

Die Mengen ergeben zwei sättigende Hauptgänge. Für ein entspanntes Finale alles vollständig abwiegen und bereitstellen.

Reh-Saltimbocca

- 360-400 g ausgelöster, sauber parierter Rehrücken
- 4-6 Scheiben sehr dünner Parmaschinken, etwa 60-80 g
- 6 Blätter frischer Salbei
- 1 TL neutrales Pflanzenöl
- 10 g Butter
- 1 Zehe Knoblauch, angedrückt
- etwas schwarzer Pfeffer; Salz nur minimal
- 6 Stück kurze Zahnstocher

Parmesan-Polenta

- 100 g feine Instant-Polenta
- 300 ml Vollmilch
- 150 ml milde, salzarme Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 20 g Butter
- 1 Prise Muskatnuss und schwarzer Pfeffer
- 30-50 ml heiße Milch zum Einstellen

Glasierte Möhren

- 6 Stück kleine junge Möhren, etwa 250-300 g
- 100 ml milde Gemüsebrühe
- 15 g Butter
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- wenig Salz und schwarzer Pfeffer

Salbei-Wildjus

- - Parierabschnitte vom Rehrücken
- 400 ml kräftiger Wildfond
- 1 Stück Schalotte, etwa 40 g
- 30 g Möhre
- 1 TL neutrales Pflanzenöl
- 1 geh. TL Tomatenmark
- 3 Stück Wacholderbeeren, angedrückt
- 4 Stück schwarze Pfefferkörner
- 1 Blatt Lorbeer
- 1 Zweig Salbei
- 1 TL dunkler Balsamico
- 20 g eiskalte Butter

Knuspriger Salbei

- 6 Blätter frischer Salbei, vollständig trocken
- 50 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 Prise feines Salz

KÜCHENGERÄTE

Schwere Pfanne · kleiner Topf · Polentatopf · feines Sieb · Kerntemperaturfühler · Backofen · Küchenpapier · vorgewärmte Teller

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Arbeite von der Sauce zum Fleisch. Beim Reh entscheidet die Kerntemperatur - nicht die Uhr.

01 Parieren und vorbereiten

Rehrücken sauber parieren. Abschnitte und Sehnen kühl beiseitelegen. Den Rücken 25-30 Minuten temperieren und in sechs etwa 3,5-4 cm dicke Medaillons schneiden. Möhren schälen, Schalotte und 30 g Möhre fein würfeln. Ofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

02 Wildjus ansetzen

Abschnitte in Öl bei hoher Hitze 4-5 Minuten dunkel rösten. Schalotte und Möhre 5-7 Minuten mitrösten, Tomatenmark 1-2 Minuten karamellisieren. Mit 100 ml Fond ablöschen und fast vollständig reduzieren. Restlichen Fond und Gewürze zugeben; 20-25 Minuten auf etwa 120 ml einkochen. Salbei nur 3 Minuten mitziehen lassen, passieren und mit Balsamico abschmecken.

03 Möhren glasieren

Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, Möhren 2 Minuten anbraten. Brühe, Honig und eine kleine Prise Salz zugeben. Zugedeckt 8-10 Minuten bissfest garen, dann offen 4-6 Minuten glänzend einkochen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

04 Salbei knusprig ausbacken

Vollständig trockene Blätter in etwa 160 °C heißem Öl einzeln 10-15 Sekunden frittieren. Sobald das Blubbern nachlässt, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nur minimal salzen; nicht braun werden lassen.

05 Saltimbocca aufbauen

Medaillons trocken tupfen und leicht pfeffern. Auf eine Schnittfläche je ein Salbeiblatt legen und mit Parmaschinken bedecken. Überstehenden Schinken seitlich anlegen. Mit einem kurzen Zahnstocher flach durch Schinken, Salbei und die oberste Fleischschicht fixieren. Die andere Schnittfläche bleibt frei.

06 Kurz und kontrolliert anbraten

Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze bringen. Medaillons zuerst auf der Parmaschinkenseite 40-50 Sekunden braten, ohne sie zu bewegen. Wenden und die freie Fleischseite 60-75 Sekunden braten; Ränder kurz rösten. Hitze reduzieren, Butter und Knoblauch zugeben und nur die freie Seite 20-30 Sekunden übergießen.

07 Im Ofen vollenden und ruhen

Medaillons mit der Parmaschinkenseite nach oben 3-7 Minuten in den 100 °C heißen Ofen geben. Thermometer seitlich bis in die Mitte führen. Bei 52-53 °C herausnehmen und 5 Minuten offen oder sehr locker abgedeckt ruhen lassen.

08 Polenta und Sauce vollenden

Milch und Brühe erhitzen, Polenta langsam einrieseln lassen und 5-8 Minuten rühren. Vom Herd nehmen, Parmesan und Butter einarbeiten; mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit heißer Milch cremig einstellen. Jus erhitzen, vom Herd ziehen und die eiskalte Butter einrühren.

KERNTEMPERATUR

52-53 °C herausnehmen · 5 Minuten ruhen · Ziel: 54-55 °C

DER TELLER AUS MARTINS KÜCHE

Anrichten wie auf dem Foto

Die Anordnung folgt dem tatsächlich gekochten Teller: ein breiter Polenta-Schwung links, Fleisch und Jus in der Mitte, Möhren rechts.

1. Die cremige Polenta auf der linken Tellerhälfte mit dem Rücken eines großen Löffels zu einem breiten, leicht gebogenen Schwung ausstreichen.
2. Den Wildjus mittig bis leicht rechts als kleinen Spiegel angießen. Etwas freie Fläche lassen, damit der dunkle Teller sichtbar bleibt.
3. Drei Medaillons locker und leicht versetzt auf dem Jus gruppieren. Parmaschinken und Salbei sollen sichtbar nach oben zeigen.
4. Vier bis fünf glasierte Möhren rechts längs und leicht überlappend anlegen; die Spitzen dürfen bewusst in unterschiedliche Richtungen zeigen.
5. Drei bis vier knusprige Salbeiblätter auf und zwischen dem Fleisch verteilen. Nur den äußeren Tellerrand sauber wischen.



Originalteller von Martin

Zeitplan

00:00	Fleisch temperieren, Mise en place
00:10	Wildjus ansetzen und reduzieren
00:40	Möhren garen und glasieren
00:50	Jus passieren, Ofen und Teller wärmen
00:55	Salbei ausbacken
01:00	Medaillons belegen und fixieren
01:08	Anbraten und in den Ofen geben
01:12	Polenta kochen und verfeinern
01:17	Fleisch ruhen, Jus montieren
01:23	Anrichten und sofort servieren

Typische Fehler vermeiden

• Schinken verbrennt: keine Maximalhitze; die Schinkenseite nur kurz braten.

• Fleisch wird grau: bei 52-53 °C herausnehmen, nicht nach Zeit garen.

• Polenta wird fest: direkt vor dem Anrichten mit heißer Milch cremig stellen.

• Jus wird salzig: erst nach der Reduktion abschmecken und dann Butter einrühren.

• Salbei wird bitter: im Jus nur kurz ziehen und beim Frittieren nicht bräunen.

DAS ZIEL Rosa Reh · knuspriger Parmaschinken · seidige Polenta · glänzender Jus