



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Rehrücken im Preiselbeeromelette mit Rumzwetschken und Selleriecreme

Rezept von Herbert Schmidhofer vom „Magnolia“



Zutaten

Für den Rehrücken:

400 g Rehrücken
Rosmarin
Salz, Pfeffer

Für das Preiselbeeromelette:

2 Eier
1 EL Sahne
Salz

Für die Rumzwetschken:

200 g Zwetschken (entkernt)
1/4 l Apfelsaft
1/16 l Rum
1/16 l Rotwein
50 g Zucker
1 EL Maizena (in Wasser)
1 Vanilleschote

Für die Selleriecreme:

250 g Sellerie
50 g Schalotten
1/4 l Suppe
1/2 l Sahne
Pflanzenöl
Salz



KLIMA KOCHEBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Zubereitung

Rehrücken: Den Rehrücken beidseitig würzen und kurz scharf in einer Pfanne anbraten. Danach in die fertige Omelette wickeln.

Preiselbeeromelette: Die Eier mit der Sahne mixen und mit Salz abschmecken. Danach in eine heiße teflonbeschichtete Pfanne eingießen und von beiden Seiten goldgelb backen. Die fertigen Omelette mit Preiselbeermarmelade bestreichen, den Rehrücken darin einschlagen, nochmals beidseitig anbraten und dann für etwa fünf Minuten bei 180 °C im Backrohr garen. Danach zehn Minuten rasten lassen.

Rumzwetschken: Den Zucker mit etwas Wasser in einem Topf heiß werden lassen, bis er karamellisiert (zähflüssig wird). Danach mit Rum ablöschen und dann Rotwein und Apfelsaft dazugeben. Alles aufkochen und mit in etwas Wasser aufgelöstem Maizena binden. Dann die halbierten Zwetschken dazugeben.

Selleriecreme: Den Sellerie schälen, würfeln und kurz in Pflanzenöl anrösten. Die Schalotten dazugeben und dann mit Sahne und Suppe aufgießen. So lange kochen, bis der Sellerie weich ist. Anschließend fein mixen und mit Salz abschmecken.

Tipp: Wenn man die Zwetschken von Anfang an in der Flüssigkeit mitkocht, kann man sie auch in ein Rexglas einlegen und aufbewahren.



Menge

Zutaten für **4 Personen**

CO₂-Fußabdruck



698 g Co₂ eq pro Portion
bei Zubereitung mit
biologischen, saisonalen
und regionalen Zutaten und
energieeffizienten Geräten.



1607 g Co₂ eq pro Portion
bei Zubereitung mit
konventionellen, teils
nicht saisonalen und
regionalen Speisen und
herkömmlichen Geräten.