



In Apfelsaft geschmorte Rehkeule mit Kartoffelpüree und Rosenkohlgemüse



Zeit gesamt
1h 20min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	3 St.
Suppengemüse	1 Bund
Rehkeule, ohne Knochen	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL
Tomatenmark	1 EL
Apfelsaft	500 ml
Rinderbrühe	500 ml
Zimtstange	1 St.
Wacholderbeeren	1 EL
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Rosenkohl, frisch	500 g
Äpfel, rot	1 St.
Milch	250 ml
Butter	8 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Speisestärke	2 EL
Wildpreiselbeeren	3 EL
Zucker	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Bräter, Sieb, Küchenkrepp, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und vierteln. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und grob würfeln. Rehkeule waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einem Bräter oder großen Topf 2 EL ÖL auf hoher Stufe erhitzen. Rehkeule darin ca. 8 Min. rundherum goldbraun braten. Rehkeule auf einem Teller beiseitelegen. In dem Bräter erneut 1 EL Öl erhitzen und Suppengemüse mit Zwiebeln darin ca. 5 Min. kräftig anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Rehkeule erneut in den Bräter geben und alles mit Apfelsaft und Rinderbrühe ablöschen. Zimt und Wacholderbeeren dazugeben. Zugedeckt im Ofen ca. 1 Std. schmoren.
3. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Rosenkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und Enden dünn abschneiden. Rosenkohl je nach Größe halbieren. Apfel schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
4. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. 250 ml Milch und 80 g Butter zugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Schneebesens cremig rühren. Kartoffelpüree mit Muskatnuss und Salz

abschmecken. Bis zum Servieren warm halten.

5. Bräter aus dem Ofen nehmen, Rehkeule aus dem Sud nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen. In einer Schüssel 2 EL Speisestärke mit 3 EL Wasser anrühren. Sauce aufkochen und Speisestärke in die Sauce einrühren. Mit 3 EL Preiselbeeren, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce bis zum Servieren warm halten.

6. Eine Pfanne mit 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Rosenkohl und Apfel in die Pfanne geben, mit 1 EL Zucker bestreuen und ca. 3 Min. unter Schwenken anbraten. Rosenkohl vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Rehkeule portionieren, zusammen mit Apfel-Preiselbeer-Sauce anrichten. Dazu Kartoffelpüree und Rosenkohlgemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Um zu testen, ob das Fleisch durch ist, steche die Rehkeule mit einer Gabel an. Wenn das Fleisch einfach von der Gabel rutscht, ist die Rehkeule durch.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	837 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	32 g