

Daniele Corona
Pasta mit Rehragout und Preiselbeeren**Freitag, 8. November 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta

Zutaten:

100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
100 g	Möhren
100 g	Petersilienwurzel
800 g	Rehkeule (ohne Knochen)
50 ml	Sonnenblumenöl
2 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
200 ml	Rotwein (trocken)
200 ml	Glühwein
1 Zweig	Rosmarin
700 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
1	Zimtstange
50 g	Preiselbeerkonfitüre
50 g	Zartbitterschokolade
1	Bio-Orange
100 g	Parmesan
400 g	Pasta (z.B. Rigatoni, Penne, Tagliatelle)

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Möhren und Petersilienwurzel waschen, schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. Das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischwürfel rundherum kräftig anbraten bis es leicht gebräunt ist und Röstaromen entstehen.
5. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und im gleichen Topf im Bratfett die Möhren-, Pastinakenwürfel, Zwiebel und Knoblauch sowie Tomatenmark anrösten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Fleisch wieder dazu geben und mit Rot- und Glühwein ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
7. In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
8. Dann die Brühe, Rosmarin, Lorbeerblatt, Sternanis und die Zimtstange zugeben. Das Fleisch zugedeckt ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.
9. Nach 30 Minuten die Preiselbeerkonfitüre unter das Ragout mischen und alles weitere 15-20 Minuten sacht köcheln lassen.
10. In der Zwischenzeit die Zartbitterschokolade hacken.
11. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
12. Sobald das Fleisch weich geschmort ist, gehackte Schokolade zum Ragout geben und alles vorsichtig zu einer sämigen Sauce verrühren. Für die Frische noch Saft und Schale der Orange hinzufügen.
13. Zimtstange, Sternanis und Lorbeerblatt entfernen und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Bei Bedarf die Sauce mit etwas Speisestärke andicken. Dazu 1 TL Speisestärke mit 1 EL Wasser vermischen, unter das Ragout rühren und kurz köcheln lassen.

15. Parmesan fein reiben.

16. Die Pasta in einem Topf mit gesalzenem Wasser bissfest kochen. Anschließend abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen (falls benötigt).

17. In einem Topf die Pasta mit dem Ragout vermengen, evtl. noch etwas Kochwasser untermischen und die Hälfte vom Parmesan unterschwenken.

18. Pasta und Ragout auf Teller verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

Pro Portion: 965 kcal/4020kJ

92 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 30 g Fett