

Rehkeule mit Granatapfelkernen

– Pankreasdiät –

1 Rehkeule
Saft von 2-3 Apfelsinen
8 Schalotten
8 Knoblauchzehen
4 milde Peperoni
2 große Rosmarinzweige
0,6 l Rotwein
0,2 l Rinderbrühe
Salzpfeffer
1 Granatapfel
4 EL saure Sahne

Rehkeule (eine Vorderkeule reicht nicht für vier Personen als Hauptgang, eine Hinterkeule reicht, wird aber kaum in einen Bräter passen, also entweder Gericht als Teil in einem größeren Menu verwenden oder zwei Vorderkeulen nacheinander anbraten und dann gemeinsam garen) soweit nötig parieren und in Apfelsinensaft von allen Seiten kräftig anbraten, rausnehmen, Schalotten, Knobi, Rosmarin und Peperoni kurz braten, erhitzte Flüssigkeiten angießen, aufkochen, Keule(n) wieder rein und im geschlossenen Topf bei 220° 2 Stunden auf der untersten Schiene backen.

Währenddessen Granatapfel sehr sorgfältig entkernen, Topf aus dem Ofen nehmen, Fleisch rausnehmen und im Ofen warmhalten, Schalotten und Rosmarin entfernen, Knobi zerstampfen, Granatapfelkerne und saure Sahne in die Sauce geben, aufkochen und mit Speisestärke binden: als Hauptgang gerne mit Kastanienpüree servieren.