

## Rehrücken gebacken

– Pankreasdiät –

1 Rehrücken  
0,05 l Noilly Prat  
0,05 l Sojasoße  
1 Bd. Thymian  
Salz  
Szechuanpfeffer frisch gemörsert  
1 Messerspitze chinesische 5 Gewürze  
Saft einer Apfelsine  
1 Möhre  
2 Zwiebeln  
1 Petersilienwurzel  
1 Fl. Rotwein  
¼ l Hühnerbrühe  
gekochte Kastanien

Die beiden Rehlachse auslösen und mit Gewürzen einreiben, Wermut und Sojasoße mischen und in eine flache Schale gießen, Thymianzweige drauf verteilen und Fleisch gut drin wälzen; zugedeckt vier Stunden marinieren lassen, dabei immer wieder wenden und begießen, Fleisch aus der Marinade nehmen, Thymian in etwa so auf einer feuerfesten Form verteilen, dass das Fleisch genau drauf passt und bei 230° ca. 20 min backen oder so lange, dass beim Einstecken nur noch ganz leicht rosa Saft austritt; zwischendurch einmal umdrehen. Während des Matrinierens Karkasse zerteilen und im Apfelsinensaft kräftig anbraten, ganze Gemüse dazugeben, kurz braten, dann Rotwein und Brühe angießen; etwa eine Stunde (die Flüssigkeit soll sich auf etwa ¼ reduzieren) offen kochen lassen, eventuell abschäumen; durch ein Sieb gießen und mit so viel Kastanien pürieren, dass die Sauce leicht gebunden ist; nochmals kurz aufkochen.