

GUT essen



Hier gibt's
jede Woche
Rezepte oder
Küchentipps



ten,
rei
raditi-
ie
im Re-
llagen

t: Mo.
1 Uhr

meier

en Gasthäuser Münchens fühlt
sich der bayerischen Wirtshausstra-
pflichtet. Neben klassischen Ges-
chmorte der Überschrift Fleisches-
Ente vom Luttziger Hof, die mit
Knödel und Kürbisblaukraut
die Ente kostet 24, 50 und die
18,50 Euro.

(Marienplatz), Reservieren
38, täglich von 9 bis 1 Uhr

arten

tet bereits an die-
Gans-Essen zu Eh-
rsche Gans mit
nd Kartoffelknödel
f Süßes verspürt,
uro) empfohlen.

9/38 16 13 0,

en Sie
otos
en Sie
Zeilen
Ihr
okal an
nd-
tz.de

ro),
ber-
LAY
Uhr,



Geschmorte Rehschulter

Für eine feine Festtagsspeise

Geschmortes Wild ist eine feine, dabei besonders dankbare Sache: Fast wie von selbst bekommen Sie immer eine kräftige Sauce hin, die wunderbar mit Beilagen wie Spätzle oder Knödel harmoniert.

Zutaten für vier Personen

- 1,2 kg Rehschulter (mit Knochen), 1 Karotte, 1 Stange Staudensellerie, 1/2 Stange Lauch, 1/4 Knolle Sellerie (ca. 120 g), 5 Schalotten, 1/2 Zehe Knoblauch, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 1 Rosmarinzwig,

- 1 Thymianzweig, 5 Wacholderbeeren, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 0,2 l Portwein (Ersatzweise Rotwein plus 1 EL Zucker), 0,2 l kräftiger Rotwein, 0,3 l Wasser, Abrieb von 1 Bio-Orange

Zuerst befreie ich die Rehschulter von Häuten und Sehnen, sofern das nicht schon der Metzger gemacht hat. Anschließend trenne ich das Haxerl am Schultergelenk ab. Das funktioniert am besten, wenn ich es zuerst mit Druck aus dem Schultergelenk löse und dann nur noch die Sehnen durchschneiden muss. Beide Stücke werden mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Ich schneide Staudensellerie, Sellerie, Karotte und Lauch in walnussgroße Stücke. Die Schalotten schäle und halbiere ich, ebenso die Knoblauchzehe. Nun brate ich die Fleischstücke in einem Bräter mit Pflanzenöl auf allen Seiten gründlich an. Ich nehme sie heraus, gebe das Gemüse hinein und röste es leicht an. Wenn es soweit ist, gebe ich Tomatenmark dazu, stäube das Mehl darüber und lasse alles weiterrösten, bis alles Farbe angenom-



men hat. Erst dann löse ich mit einem Drittel des Portweins ab, lasse ihn einkochen und mache dasselbe mit dem Rotwein, insgesamt drei Mal. Wenn der Wein verkocht ist, gieße ich das Wasser an und lasse es ebenfalls noch

ein wenig einkochen, bevor ich die Schulterstücke dazugebe und mit Lorbeer, Wacholder, Nelken, Rosmarin sowie Thymian würze. Deckel drauf und das Fleisch unter mehrmaligem Wenden bei niedriger bis mittlerer Temperatur ca. eineinhalb Stunden schmoren lassen. Kurz vor Ende der Garzeit gebe ich den Orangenabrieb zum Fleisch. Wenn die Schulter weichgeschmort ist, nehme ich sie heraus, passiere die Sauce durch ein feines Sieb und schmecke sie bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer ab. Das Fleisch lässt sich nun ganz leicht vom Knochen lösen; ich schneide es in Stücke und lege diese in die Sauce ein, wo sie sich noch ein wenig vollsaugen können.

► Hans Jörg Bachmeier (51) ist seit 2004 Chefkoch im Restaurant „Blauer Bock“ und hat seit 2012 eine Kochsendung im BR.