

Kochen

Rezept von Timo Böckle aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 3.06.2026

Gebeizter Rehrücken mit wildem Broccoli und Knoblauchbrot

Für 4 Personen

Zutaten

Für Beize und Rehrücken

600 g	Rehrücken, frisch, pariert
120 g	grobes Meersalz
80 g	Zucker
1 TL	Pfefferkörner, schwarz
1	Bioorange, abgerieben Schale
0,5	Biozitrone, Schale
einige	Fichtentriebe, zartgrün, nach Belieben
2 EL	Gin, alternativ etwas Wacholder, gemahlen

Für den wilden Brokkoli

500 g	Brokkoli, wild (Spargelbrokkoli)
100 ml	Wasser, ca.
etwas	Salz
1,5 EL	Sojasauce, hell
1 TL	Sesamöl, dunkel
1 TL	Reisessig, alternativ Weißweinessig
1 TL	Limettensaft
1 TL	Waldhonig
etwas	Chili, mild
etwas	Speiseöl zum Braten
etwas	Sesam, schwarz, geröstet

Für das Knoblauchbrot

200 g	Weizenmehl, plus etwas zum Bestäuben
etwas	Salz
120 ml	Wasser, warm; ca.
1 TL	Butterschmalz, weich
2	Knoblauchzehen
75 g	Butter

Zubereitung

1. **Für das Fleisch** Rehrücken vorbereiten, dafür eventuell noch aufliegende Silberhaut sorgfältig entfernen (ggf. vom Metzger machen lassen). Das Fleisch trockentupfen.
2. Für die Beize Salz, Zucker, Pfeffer, Zitruschalen und ggf. Fichtentriebe in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und mixen, bis die Mischung etwa die Konsistenz von feuchtem Sand hat. Gin kurz untermixen.
3. Einen Teil der Beize in eine flache längliche Auflaufform geben, den Rehrücken auflegen. Das Fleisch mit dem Rest der Beize vollständig bedecken. Abdecken und im Kühlschrank (so kalt wie möglich) für mindestens 24 Stunden, bei dickeren Fleischstücken bis zu 36 Stunden, beizen.
4. Am Serviertag Brokkoli abbrausen, putzen und abtropfen lassen. Dickere Stiele längs halbieren.
5. Für die Marinade 100 ml Wasser, etwas Salz, Sojasauce, Sesamöl, Reisessig,

Limettensaft, Honig und Chili in einen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab aufmixen und bereitstellen.

6. Für das Brot Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 120 ml warmes Wasser und Butterschmalz nach und nach unterkneten. Die Schüssel mit einem sauberen, angefeuchteten Geschirrtuch bedecken und den Teig 5 Minuten ruhen lassen. Teig dann Kugeln formen. Abgedeckt kurz beiseitestellen.

7. Das Fleisch aus der Beize nehmen, unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbrausen und trocken tupfen. Den Rehrücken zum einfacheren Schneiden ggf. kurz anfrieren (siehe auch Tipp am Ende des Rezepts). Fleisch in sehr feine Scheiben schneiden und, wie ein Carpaccio, flach auf Tellern anrichten. Abgedeckt kurz kühl stellen.

8. **Für den Brokkoli** Öl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli zugeben und von beiden Seiten scharf anbraten.

Den gebratenen Brokkoli salzen mit der Marinade überträufeln und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Brokkoli zugedeckt kurz ziehen lassen.

9. In der Zwischenzeit für die Knoblauchbrote die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Knoblauch zugeben. Butter kurz aufschäumen lassen und bereitstellen.

10. **Für die Brote** die Teigkugeln einzeln mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.

11. Eine Pfanne ohne zusätzliches Fett erhitzen. Minibrote nacheinander unter ständigem Wenden in der heißen Pfanne braten, bis der Teig sich aufzublähen beginnt. Brote mit flüssiger Knoblauchbutter bestreichen.

12. Brokkoli mit Sesam bestreuen und dem gebeizten Rehrücken anrichten. Die Knoblauchfladen und nach Belieben noch etwas Crème fraîche dazu reichen.

Tipp:

Den Rücken vor dem Schneiden für ca. 20 Minuten ins Tiefkühlfach geben - das stabilisiert die Fleischstruktur und die Schnittfläche wird perfekt.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-gebeizter-rehruecken-mit-asiatisch-mariniertem-wildem-brokkoli-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.