

Kochen

Rezept von Timo Böckle aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 01.07.2026

Rehsteaks mit Pfirsich- Lauch-Salat und Lauchstroh

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Lauchstroh

1 Stange Lauch, groß
etwas Salz, fein
300 g Butterschmalz, ca.

Für den Salat

4 Pfirsiche, reif
6 Lauchzwiebeln
4 EL Chilisauce, süß-scharf
1 EL Limettensaft
2 EL Sesamöl
etwas Salz

Für die Steaks

800 g Rehfleisch, aus der Oberschale
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl, zum Braten (z. B. Rapsöl)
30 g Butter
etwas Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
etwas Salz

Für das Röstbrot

1 Knoblauchzehe
etwas Salz
50 g Butter, weich
1 Baguette, ca. 300 g

Außerdem

Küchenthermometer

Zubereitung

1. **Für das Lauchstroh** den Lauch putzen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Das Grün vom Lauch abschneiden. Helle Teile vom Lauch fein schneiden und für den Salat verwenden.
2. Butterschmalz in einem Topf auf 150-160 Grad erhitzen. Die vorbereiteten Lauchstreifen portionsweise ins heiße Fett geben und 45-90 Sekunden unter Wenden hell, aber trocken und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.
3. **Für den Pfirsich-Lauch-Salat** von den Pfirsichen sofern möglich die Haut abziehen oder mit einem Sparschäler dünn schälen. Alternativ die Pfirsiche kurz mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Pfirsichfleisch mit einem kleinen Messer um den Kern ablösen und in feine Würfel schneiden.
4. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Chilisauce, Limettensaft, Sesamöl und etwas Salz zu einem Dressing verrühren, beiseitestellen.
5. **Für die Rehsteaks** vom Fleisch gegebenenfalls noch aufliegende Silberhaut und Sehnen sorgfältig entfernen. Das Fleisch quer zur Faser in ca. 3 cm dicke Steaks schneiden und trocken tupfen (gegebenenfalls das Fleisch bereits vom Metzger/Wildhändler in Steaks schneiden lassen). Thymian abbrausen, gründlich trockentupfen und grob zerpfeifen. Knoblauch andrücken.
6. Eine schwere Pfanne (vorzugsweise aus Gusseisen) sehr hoch erhitzen, das Öl hineingeben. Die Steaks einlegen, kurz scharf anbraten. Die Temperatur etwas reduzieren. Butter, Thymian und Knoblauch zugeben.
7. Die Butter aufschäumen lassen, die Pfanne leicht kippen und die aufschäumende Butter 30-60 Sekunden mit einem Löffel über das Fleisch träufeln (arrosieren). Fleisch wenden und bis zu einer Kerntemperatur von ca. 55 Grad gar ziehen lassen.
8. Die Steaks auf einen vorgewärmten Teller geben und locker mit Alufolie bedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

9. **Für das Röstbrot** Den Knoblauch abziehen, würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Knoblauch und Butter vermischen. Baguette in 4 Stücke schneiden, waagrecht aufschneiden. Die Schnittflächen mit der Knoblauchbutter bestreichen. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze oder der Heißluftfritteuse ca. 5 Minuten rösten.
10. Kurz vor dem Anrichten das Dressing, Pfirsichwürfel, Lauchzwiebeln und den hellen Teil vom Lauch vorsichtig vermengen. Mit Salz abschmecken. Die Steaks mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Steaks und Lauchstroh auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Pfirsich-Lauchzwiebel-Salat und Röstbrot dazu reichen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-rehsteaks-mit-pfirsich-lauch-salat-und-lauchstroh-100.html>

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