▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. November 2026 ▪ ChampionsWeek ▪ "Rot und Grün" mit Mario Kotaska



Matthias Gaugl

Sous-vide-gegarter Rehrücken mit Kräuter-Polenta, geschmorter Spitzpaprika und gebratenem Mangold

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehrücken:
300 g ausgelöster, parierter Rehrücken
1 EL Butter
1 EL neutrales Pflanzenöl
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle

Den Rehrücken sorgfältig von Sehnen und Silberhaut befreien und salzen. Das Sous-vide-Becken auf 54 °C vorheizen. Den mit Rosmarin und Butter vakuumierten Rehrücken gleich zu Beginn der Kochzeit in das Wasserbad geben und 22 Minuten bei 54 °C garen.

Nach 22 Minuten das Fleisch aus dem Beutel nehmen und mit Küchenpapier sehr gründlich trocken tupfen.

Eine Pfanne mit neutralem Öl sehr stark erhitzen. Rehrücken rundherum etwa 30-40 Sekunden kräftig anbraten, sodass Röstaromen entstehen, das Fleisch aber nicht wesentlich weitergart. Aus der Pfanne nehmen und etwa 2 Minuten ruhen lassen.

Für die Kräuter-Polenta:
100 g feine Polenta
100 g junger Blattspinat
40 g Parmesan
30 g Butter
2 EL Crème fraîche
50 ml Sahne
350 ml Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, schwarzer Pfeffer
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blattspinat und Petersilie in kochendem Salzwasser etwa 15-20 Sekunden blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Sehr gut ausdrücken und anschließend mit möglichst wenig Wasser sehr fein pürieren, so dass eine intensiv grüne und glatte Kräutercreme entsteht.

Parmesan reiben.

Gemüsefond aufkochen und die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Bei niedriger Hitze unter regelmäßigem Rühren etwa 8-10 Minuten cremig garen. Sahne, Crème fraîche und Butter einarbeiten und mit Salz, Muskat, etwas Pfeffer und geriebenem Parmesan abschmecken.

Die Spinat-Petersilien-Creme erst unmittelbar vor dem Anrichten kräftig unter die fertige Polenta rühren. Dadurch bleibt die Farbe möglichst intensiv und leuchtend grün. Die Polenta soll weich und cremig sein und sich auf dem Teller zu einem sauberen Spiegel ziehen lassen.

Für die geschmorte Paprika:
1 große rote Spitzpaprika
1 kleine rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
30 ml Rotwein
1 EL Rotweinessig
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Spitzpaprika der Länge nach halbieren und Kerne sowie weiße Trennhäute vorsichtig entfernen. Dabei darauf achten, dass die Paprikahälften ihre Form behalten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, ohne sie stark zu bräunen. Zucker hinzugeben und mit Rotwein und Rotweinessig ablöschen.

Paprikahälften mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und kurz garen. Anschließend wenden, etwas von der Flüssigkeit angießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 8-10 Minuten schmoren.

Die Paprika soll weich und aromatisch sein, aber ihre Form behalten und kräftig rot bleiben. Mit Salz abschmecken und warmhalten.

Für den Mangold:
200 g grüner Mangold mit grünen Stielen
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Mangold waschen und die grünen Stiele von den Blättern trennen. Stiele in etwa 3-4 cm lange Stücke schneiden. Große Mangoldblätter etwas kleiner schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Mangoldstiele kurz anbraten. Anschließend die Blätter hinzugeben und nur so lange braten, bis sie gerade zusammenfallen.

Knoblauch abziehen, sehr fein schneiden und erst zum Schluss kurz mitbraten. Mit Salz abschmecken. Der Mangold soll kräftig grün, glänzend und noch leicht bissfest bleiben.

Die geschmorten Paprikahälften kurz abtropfen lassen und den gebratenen Mangold locker und mit etwas Höhe darin anrichten.

Für die Garnitur:
¼ Bund roter Blutampfer
1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Salbei
Salzflocken, zum Würzen

Petersilie und Blutampfer zupfen.

Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf ca. 160-180 Grad erhitzen. Salbeiblätter von den Stielen zupfen, portionsweise hineingeben und etwa 1-2 Minuten ausbacken, bis sie leicht durchsichtig und knusprig. Salbei, Blutampfer und Petersilie als Garnitur verwenden. Fleisch mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.