

REHMEDAILLONS MIT CRANBERRYS

Confieren

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Schmoren im Öl: ca. 1½ Std.
Für 2 Einmachgläser von je
ca. 1 Liter

1 EL Olivenöl

12 Rehmedaillons
(je ca. 60g)

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

2 Zweiglein Rosmarin

6 Wacholderbeeren,
zerdrückt

ca. 4 dl Olivenöl

150g Cranberrys

40g Zucker

10g Butter, in Stücken

Fleur de Sel, nach
Belieben

1. Ofen auf 80 Grad vorheizen.
2. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Medaillons beidseitig je ca. 1½ Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Medaillons mit Rosmarin und Wacholder in ein Einmachglas geben, dieses auf ein Backblech stellen. Öl dazugiessen (kleines Bild).
3. Cranberrys, Zucker und Butter in das zweite Einmachglas füllen, mischen, aufs Backblech stellen.
4. **Schmoren im Öl:** ca. 1½ Std. in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens. Gläser herausnehmen, Medaillons aus dem Öl nehmen, salzen. Cranberrys mit einer Gabel leicht zerdrücken, mit den Medaillons anrichten.

Profi-Tipps zum Confieren: siehe Seite 2, inkl. Weiterverwendung des Öls.

Dazu passen: Schupfnudeln, Spätzli.

Portion: 292 kcal, F 8g, Kh 15g, E 41 g



Zubereitung

Fleischstücke in ein Einmachglas geben, so viel Öl über das Fleisch giessen, bis das Fleisch knapp damit bedeckt ist.



CONFIEREN – SCHMOREN IM ÖL

Bei dieser Zubereitungsart wird das Fleisch im Öl schonend bei 80 Grad im Ofen geschmort. Das Confieren ist zwar nicht neu, erlebt gegenwärtig aber ein grosses Comeback. Das Fleisch wird zart und behält sein Eigenaroma.

Zubehör

1–2 ofenfeste Gläser (Einmachgläser) oder eine hohe Form (ca. 18 cm Ø; das Fleisch soll zwei Drittel des Gefässes füllen, damit möglichst wenig Öl gebraucht wird). Ca. 5 dl Olivenöl (mild im Geschmack).

Vorbereitung

Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Zubereitung

Fleisch anbraten, evtl. Knoblauch, Kräuter oder Gewürze kurz mitbraten, in die Gläser geben. Gläser auf ein Backblech stellen, so viel Öl über das Fleisch giessen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist, nach Angaben im Rezept confieren.

Tipps

- Das ausgekühlte Öl durch ein feines Sieb giessen, zugedeckt ca. 1 Tag stehen lassen, so wird der Fleischsaft fest. Öl nochmals sorgfältig absieben, sodass der Fleischsaft im Glas bleibt. Öl gut verschlossen, kühl und dunkel maximal 1 Monat aufbewahren.
- Weiterverwendung des Öls: zum Braten und Dämpfen von Fleisch, Fisch und Gemüse.

