

## **Rehrücken im Strudelteig mit Spätzle und Petersilienkarotten**

### **Weihnachtsgericht für 4 Personen**

#### **Rehrücken**

1 Scheibe Toastbrot, gewürfelt  
2 Eier  
100 g Schweinefleisch gewürfelt  
50 ml Milch, 1,5 % Fett  
800 g Rehrücken ohne Knochen  
4 Strudelteigblätter, küchenfertig  
Salz, Pfeffer

#### **Spätzle**

200 g Mehl  
2 Eier  
Salz, Muskat

#### **Petersilienkarotten**

3 Schalotten, fein gewürfelt  
1 EL Butter  
500 g Karotten  
200 ml Gemüsebrühe  
etwas Blattpetersilie, gehackt  
Salz, Zucker

#### **Zubereitung**

Das Toastbrot mit den Eiern vermengen. Das Schweinefleisch hinzufügen und alles in einem Küchenmixer zerkleinern. Für eine geschmeidige Farce die Milch zugeben. Rehrücken in 4 Portionen zerteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Den Strudelteig auf der Arbeitsfläche auslegen.

Die abgekühlten Filets ringsherum mit der Fleischfarce bestreichen und auf den Strudelteig legen. Den Teig zusammen mit dem Filet zu einem Strudel aufrollen. Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 7-10 Min garen. Heraus nehmen und mit Alufolie leicht abdecken, kurz ruhen lassen und vor dem Anrichten aufschneiden.

Für die Spätzle aus dem Mehl, den Eiern und den Gewürzen einen Teig herstellen. Den Teig mit einem Holzlöffel so lange „schlagen“ bis er Blasen wirft. Die Spätzle über ein Brett in siedend heißes Salzwasser schaben oder durch eine Presse drücken. Die Spätzle heiß aus dem Wasser anrichten.

Für die Petersilienkarotten zunächst die Schalotten in Butter anbraten. Salz und Zucker zugeben, so dass der Zucker leicht karamellisiert. Die Karotten schälen, längs halbieren und in dreieckige Segmente scheiden. Karotten zu den Schalotten in den Topf geben. Die Brühe angießen und die Karotten bei geschlossenem Deckel dünsten. Die Karotten weich kochen und die Flüssigkeit fast vollständig verdampfen lassen. Die gehackte Petersilie zugeben und mit den Karotten vermischen.

**Quelle:**

PfundsFIT  
Das Kochbuch  
Lecker-leichte Küche zum Schlankessen  
HamppVerlag  
ISBN 3-936682-52-6