



Rezeptvorschlag

Rehrücken-Medaillons

im Pumpernickelmantel mit glasierten Möhren

Zubereitung

Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Pumpernickel fein zerkleinern und mit Zuckerrübensirup vermengen.

Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in Mehl und in der Sirup-Pumpernickel-Mischung wenden.

Fett in 2 Pfannen geben und diese aufheizen. In der einen das Fleisch gut anbraten und dann für 5 – 7 Minuten bei 200° C im Ofen rosa garen.

In der Zwischenzeit die Möhren in der anderen Pfanne schwenken, mit Zucker bestreuen und

glasieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Möhren auf Teller geben und die Medaillons darauf anrichten.



Zutaten

(für 4 Personen)

- 4 Rehrücken-medallions à ca. 200 g
- 4 Scheiben Pumpernickel
- 400 g Möhren
- 4 EL Zuckerrübensirup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Mehl
- Margarine zum Braten