

# Festliches Menü

**W**ie wäre es mit Wild zum Weihnachtsfest? Dabei können Sie den Wildklassiker Reh einmal ganz neu verpackt servieren, und zwar in einem Mantel aus Mohncrêpe. Zusammen mit Preiselbeeren und Selleriepüree ergibt der feine Braten ein winterlich-raffiniertes Gericht mit gesunden Seiten. So ist Mohn reich an Kalzium, Magnesium und ungesättigten Fettsäuren. Der Knollensellerie liefert unter anderem Kalzium, die Vitamine E und K sowie Ballaststoffe – und wenig Kalorien.



**Johann Mikschy** ist diätetisch geschulter Gourmetkoch. Der 35-Jährige leitet das Restaurant ViCulinaris in Bad Tölz.

Fotos: W&B/E.Sporrer (2)



## Rehrücken in Mohncrêpe

### ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN:

240 g Rehrücken • 300 g Knollensellerie • 250 ml fettarme Milch • Salz, Pfeffer, Muskat • 1 Wacholderblatt • 2 EL Preiselbeeren • 1 EL Butter • 30 g Kalbsbrät

Für die Mohncrêpe: 1 Ei • 80 g Mehl • 1 Prise Salz • 20 g Mohn • 30 ml fettarme Milch • 1/2 TL Honig

### ZUBEREITUNG:

Den Sellerie putzen, waschen, schälen, in Stücke schneiden, in Butter andünsten, mit der Milch aufgießen und kochen, bis er weich ist. Den Mohn in Milch mit Honig verkochen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig vermischen. Den Teig in einer beschichteten Pfanne ohne Fett dünn ausbacken. Die Crêpe auskühlen lassen, mit dem Brät bestreichen, den Rehrücken darauf legen und darin einrollen. Die Braten-Crêpe-Rolle erst in Frischhalte-, dann in Alufolie einwickeln. Die Rolle gut zudrehen und in einen Topf mit kochendem Wasser legen, die Herdplatte ausschalten, die Rolle etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis das Reh rosa und saftig ist. Sollte das Fleisch mehr durch sein, die Rolle noch 5 Minuten länger ziehen und vor dem Anschneiden die ausgewickelte Bratenrolle 5 Minuten im auf 100 Grad vorgeheizten Backofen liegen lassen. Die Bratenrolle in Stücke schneiden, mit dem Selleriepüree servieren.

### WAS STECKT IN EINER PORTION?

Rund 600 Kilokalorien, 46 g Eiweiß, 23 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 4 BE/KE ▶