

## Wilde Köstlichkeiten

Die aktuelle Herbstkollektion: Rehschnitzel an feinem Portweinjus, dazu frische Feigen und einen besonders sämigen Vanillerisotto.



# Rehschnitzel an Portweinjus mit Vanillerisotto

Rezept Nr. 40 zum Sammeln [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)





Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)

## Rehschnitzel an Portweinjus mit Vanillerisotto

### Zutaten

#### Für 4 Personen

pro Person ca. 2576 kJ/616 kcal

### RISOTTO

½ EL Butter  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
250 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)  
2½ dl Weisswein  
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt  
ca. 7 dl Wasser, heiss  
1¼ TL Salz  
2 EL Crème fraîche

### FLEISCH

Bratbutter zum Braten  
8 Rehschnitzel (je ca. 70 g)

½ TL Salz, wenig Pfeffer  
1 dl roter Portwein  
4 Feigen, in Vierteln  
2 Prisen Salz, wenig Pfeffer  
2 dl Wildfond

¾ TL Kardamompulver  
50 g Butter, kalt, in Stücken  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

**Vor- und Zubereitungszeit**  
ca. 35 Minuten

### Zubereitung

**RISOTTO:** Butter warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugliessen, vollständig einkochen. Vanillestängel

und -samen beigegeben. Wasser salzen, unter häufigem Rühren nach und nach dazugliessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Vanillestängel entfernen. Crème fraîche darunterühren, heiss werden lassen.

**FLEISCH:** Ofen auf 60 Grad vorheizen. Platte und Teller vorwärmen. Bratbutter in beschichteter Pfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, auf der vorgewärmten Platte warm stellen. Portwein in dieselbe Pfanne giessen, Bratsatz lösen, Flüssigkeit auf die Hälfte einköcheln. Feigen

begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Min. ziehen lassen. Feigen herausnehmen, würzen, ebenfalls warm stellen. Fond zum restlichen Portwein giessen, Kardamom beigegeben, ca. 5 Min. weiterköcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beigegeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen.

**Servieren:** Rehschnitzel und Feigen anrichten, mit Portweinjus beträufeln, Vanillerisotto dazu servieren.

**Rezepteigenschaft:**  
glutenfrei

**Gut zu wissen**  
**Feigen: je dunkler, desto saftiger**



**Thekla Homberger**  
Fachstelle Ernährung

Feigen finden wir vor allem in subtropischen und tropischen Gebieten. Die Schalenfarbe sagt einiges über die Frucht aus. Je dunkler, desto süsser und saftiger ist die Frucht. Frische Feigen erkennt man an einem feinen Zuckerfilm auf der Schale. Frische Feigen verderben

sehr rasch, deshalb werden sie oft getrocknet importiert. Getrocknete Feigen haben zwar einen hohen Zuckergehalt und liefern so rasche Energie, sie haben aber auch reichlich Nahrungsfasern und diese wiederum machen satt und regen die Verdauung an. So können sie zum Beispiel als leichtes Abführmittel angewendet werden. Die Feige bietet aber noch mehr, sie enthält Magnesium, Kalzium und Eisen.

### Der passende Wein

**Gigondas AC**  
**Château Saint-André**

**Preis:** Fr. 13.50/75 cl  
**Herkunft:** Frankreich  
**Region:** Côtes du Rhône  
**Rebsorten:** Grenache, Syrah, Muscardin, Cinsault, Mourvèdre  
**Genussreife:** 1-5 Jahre ab Ernte  
**Erhältlich:** in grösseren Coop-Verkaufsstellen und unter:

[link](http://www.coopathome.ch)  
[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

