

Zucchini Spaghetti Salat mit Reh

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Zubereitung

Das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, so dass es vor der Zubereitung Raumtemperatur annehmen kann. Von allen Häuten und Sehnen befreien.

Da das Gericht kalt gegessen wird, kann das Fleisch auch schon vorbereitet werden. Dazu die Oberschale etwas salzen und in einer Pfanne mit Öl bei anfänglich hoher Hitze von beiden Seiten anbraten. Die Hitze minimieren und das Fleisch bei gelegentlichem Wenden noch etwas ziehen lassen. Mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur kontrollieren. Ziel sind 54 Grad. Wenn 48-50 Grad erreicht sind, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Die wärmeren Randschichten erhitzen den Kern auf die gewünschten 54 Grad. Sobald das Fleisch etwas abgekühlt ist, Tranchen von 0,5cm Dicke schneiden.

Die Zucchini in feine Streifen Julienne Streifen schneiden. Das Innere der Zucchini nicht mitnutzen, da es zu weich wird. Die Zucchini Streifen in einer Schüssel mit Salz vermischen und für ca. 20 Minuten kühl stellen. Durch das Salzen verliert die Zucchini Wasser und wird weich, bleibt im Biss aber noch knackig.

Anschließend die Zucchini Streifen auf etwas Küchenpapier abtrocknen lassen. Die Zucchini in einer Schüssel mit der kleingeschnittenen Minze, einem ordentlichen Schuss Olivenöl und dem Reissessig vermengen. Das Fleisch vorsichtig unterheben. Nochmals abschmecken. Die Zucchini auf dem Teller anrichten und immer wieder Stücke vom Fleisch einschichten. Zum Schluss nochmals mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Espelette bestreuen.

Einkaufsliste

1 Oberschale vom Reh
oder anderes Stück zum
Kurzbraten
2-3 Zucchini
2 Zweige frische Minze
Reissessig
Olivenöl
Salz
Espelette oder Chili
Flocken