

**Wochenmarkt:**  
**Rehragout statt Fasten**



*Rehragout (für 6 Personen)*

2 kg Rehfleisch aus Schulter und/oder Nacken (in mundgerechte Stücke geschnitten), etwas Mehl, Olivenöl, 800 ml Rotwein, 200 ml Wild- oder Gemüsefond, 8 Zwiebeln, 2 Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Prise Chiliflocken, je 1 Prise Nelken und Piment (gemahlen), 1 Lorbeerblatt, 1 Sternanis, Salz, Pfeffer, etwas Portwein, ungefähr 600 g Pasta, Parmesan nach Geschmack

Sollen die anderen Frühjahrsfasten- und Entgiftungskuren machen – wir kochen ein Rehragout. Von Mai an ist die Schonzeit für Rehwild vorbei. Aber keine Sorge, es werden nicht die süßen Kitze geschossen, die gerade auf die Welt gekommen sind, sondern die sogenannten Järrlingsböcke und die Schmalrehe, die also im zweiten Lebensjahr sind. Die stehen auf der mehr oder weniger willkürlichen Beliebtheitsskala der Tiere immer noch recht weit oben – vielleicht weil Rehe so sportlich und schlank sind. Sie bewegen sich viel und fressen feine Dinge wie Holunder, Löwenzahn und die jungen Triebe von Laubbäumen, kein mit Antibiotikum angereichertes Billigkraftfutter aus Brasilien, das unsere Nutztiere aus dem Leim gehen lässt. Deshalb ist Rehfleisch gesund (sofern das Tier mit bleifreier Munition geschossen wurde) und in diesem Sinne ein frühlinghaftes Essen.

Von Elisabeth Raether  
Fotos Jason Lowe

Das Fleisch wird zunächst mit etwas Mehl bestäubt und dann in einem schweren Topf in Olivenöl scharf angebraten. Wenn das Fleisch eine braune Farbe angenommen hat, aus dem Topf nehmen, beiseite stellen. Möhren und Sellerie schälen und klein schneiden, Zwiebeln in Streifen schneiden und im selben Topf anschwitzen. Mit etwas Rotwein ablöschen, Fleisch wieder dazugeben, den restlichen Rotwein (eventuell etwas Portwein) und Fond dazugießen, sodass das Fleisch von der Flüssigkeit gerade bedeckt ist. Den Topf zudecken, das Ragout bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach 30 Minuten gibt man die Gewürze dazu. Eine Stunde später ist das Ragout gar, das Fleisch sollte jetzt zart sein. Man schmeckt mit Salz, Pfeffer und vielleicht noch ein bisschen Portwein ab. Am besten isst man das Ragout auf Pasta, man kann außerdem etwas geriebenen Parmesan darübergeben.

*In der Tablet-App »DIE ZEIT«:  
Wie man das Rehragout zubereitet*