



————— SERVIERT MIT FRISCHEN KRÄUTERN UND BLUMEN AUS DEM WALD —————

Ein frisches Rehbockfilet über Lagerfeuer gebraten und mit guten Freunden. Was will man mehr an einem schönen Sommerabend im Jagdrevier.

## REHFILET VOM LAGERFEUER

---

### Zutaten

- Rehbockfilet
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Frische Kräuter und Blumen aus dem Wald

 20 min.

### Zubereitung

Starten Sie Ihr Lagerfeuer. Sobald das Feuer bereit ist, stellen Sie eine Pfanne auf das Feuer.

Als nächstes entfernen Sie das sichtbare Fett und der größte Teil der silbernen Haut (durchscheinende Membran). Wenn die Lende ein lang zulaufendes Ende hat, rollen Sie das dünne Ende zurück und fixieren Sie es mit einem Zahnstocher, damit es nicht zu lange kocht. Lassen Sie das Fleisch vor dem Grillen auf Zimmertemperatur kommen.

Nun das Filet von beiden Seiten würzen, in die heiße Pfanne legen und 3 Minuten auf jeder Seite anbraten. Nicht zu lange kochen, sonst wird das Fleisch trocken und geschmacklos. 10 min ruhen lassen.

Finden Sie in der Zwischenzeit ein paar kleine Stäbchen und schnitzen Sie Ihre eigenen Eßstäbchen. Aufschneiden, servieren und genießen.

Viel Spaß beim Kochen & Guten Appetit.