

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Fasanenbrust im Speckmantel

Koch: Christian Göttfried

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Fasanbrust

- 4 Fasanbrüste
- 8 Scheiben Bauchspeck
- 2 EL Butter
- 1 TL Wacholderbeeren
- 3 Thymianzweige
- Salz

Für die Portwein Sauce

- 1 EL Kristallzucker
- 1 EL Butter
- 1 Schalotte
- 1/8 l Portwein
- 1/8 l Rotwein
- 2 EL Preiselbeeren
- 100 g Butter zum Montieren
- Salz

Für den Cranberry Couscous

- 100 g Couscous

- 100 ml warmes Wasser
- Salz
- Ras El Hanout
- 30 g Cranberries (getrocknet)
- 1 EL Preiselbeeren

Für die Garnitur

- frische Petersilie

Zubereitung

1. Für das Fleisch die Fasanenbrüste zuerst von der Silberhaut befreien, leicht salzen und je in zwei Scheiben Bauchspeck einwickeln (= bardieren). Anschließend die Fasanenbrüste gemeinsam mit den angedrückten Wacholderbeeren und den Thymianzweigen in einer Pfanne in der Butter langsam rosa braten.

2. Für die Portwein Sauce 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die in feine Würfel geschnittene Schalotte darin anschwitzen. Dann den Kristallzucker in der Pfanne karamellisieren lassen, mit dem Portwein und dem Rotwein ablöschen und die Sauce um etwa zwei Drittel reduzieren lassen. Nun mit Salz und Preiselbeeren würzen und mit der Butter montieren.

3. Für den Cranberry Couscous das Wasser in einem Topf mit Salz und etwas Ras El Hanout aufkochen lassen, dann in eine Schüssel über den Couscous geben und diesen kurz quellen lassen. Die gehackten Cranberries und die Preiselbeeren untermengen.

4. Zum Schluss die Fasanenbrust aus der Pfanne nehmen und aufschneiden. Den Cranberry Couscous auf einem flachen Teller anrichten, die Fasanenbrust darauflegen, die Portwein Sauce angießen und mit frischer Petersilie garnieren.