

Fasanenbrust mit Nusskruste

Für 4 Personen

4 Scheiben Toastbrot

100 g Baumnüsse

geschält

8 Fasanenbrüste

à ca. 80 g

Salz, Pfeffer

aus der Mühle

Mehl zum Wenden

1 frisches Ei

2 EL Milch

Olivenöl zum Braten

1 Schalotte

2 dl Rotwein

2 dl Wildfond

4 EL Hagebuttenkonfitüre

20 g Butter eiskalt

1 Toastbrot entrinden und würfeln. Mit den Baumnüssen im Cutter zu einer lockeren Masse

verarbeiten. Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseits im Mehl wenden. Abklopfen. Ei und Milch verquirlen. Fleisch durch das Ei ziehen. Mit der Baumnussmasse panieren. Ofen auf 80 °C vorheizen.

2 Fasan im Öl bei mittlerer Hitze beidseits ca. 4 Minuten goldbraun braten. Herausheben und im Ofen warm stellen. Schalotte hacken. Im Bratensatz 2 Minuten andünsten. Mit Wein und Fond ablöschen. Bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Konfitüre dazugeben. Kurz mitkochen. Sauce mit dem

Stabmixer pürieren. In eine andere Pfanne sieben.

3 Sauce aufkochen. Butter in Würfel schneiden und einrühren, bis die Sauce bindet. Nicht mehr kochen. Fleisch tranchieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce dazugießen und sofort servieren.

Dazu passt: Nudeln, gebratener Rotkohl, s.S. 30

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 35 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 2550kJ/600 kcal

Schnell verpackt: Fasan in der Panade



Für die Panade Fleisch im Mehl wenden und dann durchs Ei ziehen.



Fleisch in der gehackten Baumnussmasse wenden, gut andrücken



Panierte Fasanenbrust bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 4 Minuten goldbraun braten.

