

Das Februar-Rezept 2015 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Reinfeld und Umgebung

www.landfrauen-reinfeld.de

aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“ des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e. V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine der LandFrauen.

Braten von Fasan oder Wildente



Zutaten (für 4 Personen):

1 Fasan oder Wildente
810 g Weinkraut (aus der Dose)
4 Scheiben Speck (durchwachsen)
1 Wurzel
1 Apfel
1 Zwiebel
125 ml Rotwein
100 ml Sekt
2 EL Senf (mittelscharf)
2 EL Rapshonig
Schmand
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Den Fasan / die Wildente am Vorabend waschen und trocknen.

Senf und Rapshonig zu einer Paste verrühren und das Fleisch innen damit einstreichen.

Weinkraut ausdrücken und den Krautsaft durch Sekt ersetzen. Den Fasan mit dem Kraut füllen, mit Rouladenspießen verschließen und in einen Bräter legen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Wurzel schälen und in Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, Blüte und Kerngehäuse entfernen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Alles um den Fasan herum in den Bräter legen.

Die Scheiben Speck auf den Fasan legen, den Bräter mit einem Deckel verschließen und im Ofen 30 bis 40 Minuten braten. Dann den Rotwein über den Fasan gießen und weitere 15 Minuten ohne Deckel braten.

Den Fasan anschließend herausheben und warmstellen. Das gare Gemüse und Obst im Bräter fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Soße nach Belieben mit Schmand verfeinern.

Wir wünschen guten Appetit!