

Hasenrücken aus dem Backofen

Dieses Rezept Hasenrücken wird, auf einer Gemüsemischung liegend, zusammen mit Wein und Kräutern, im Backofen geschmort.

Zutaten: für 2 Personen

1 Hasenrücken mit Knochen

(ca. 650 g)

Salz Pfeffer

Für die Beize zum Einlegen:

75 ml trockener Weisswein

75 ml trockener Rotwein

Salz

½ TL getrockneter Thymian

oder ein paar Stängel frischen Thymian

5 – 6 frische Rosmarinnadeln

oder 1 Messerspitze getrockneter Rosmarin

Für die Gemüseeinlage:

1 EL Öl zum Anbraten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 große Karotte

1 Stück Sellerieknolle

1 Lorbeerblatt

150 ml Brühe aus Fertigprodukt

Gewürztes Öl zum Einpinseln:

1,5 EL Olivenöl

3 zerdrückte Wacholderbeeren

Salz

grob geschroteter Pfeffer

Außerdem:

1 – 2 TL Worcestersauce

50 ml Sahne



Zubereitung:

Als erstes muss man beim Rezept Hasenrücken aus dem Backofen den Hasenrücken von der ringsum umhüllenden dünnen Haut befreien.

Dazu mit einem Messer vorsichtig in die Haut einschneiden und auf diese Weise die dünne Haut ringsum entfernen.

Darunter kommt dann das zarte helle Hasenfleisch zum Vorschein.

Den unter kaltem Wasser gewaschenen Hasenrücken trocken tupfen.

Mit Salz und Pfeffer einreiben, in ein passend großes Gefäß legen und mit einer Beize, bestehend aus den oben genannten Zutaten, begießen.

Denn Hasenrücken zugedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Vor dem Zubereiten, den Hasenrücken aus der Beize nehmen, das Fleisch wiederum trocken tupfen, die Beize durch ein Sieb abseihen und für später aufbewahren.

Für die Gemüseeinlage:

Die Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Geschältes Selleriestück und Karotte in kleine Würfel schneiden.

Brühe abmessen und zur Seite stellen.



1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Zuerst die Zwiebeln und Knoblauch sanft anbraten, die Gemüsewürfel hinzu geben und kurz weiter schmoren lassen.

Das Gemüse, Lorbeerblatt, und mit einem Teil der Weinbeize und der Brühe ablöschen.

Bei zurück gedrehter Heizstufe, das Gemüse noch etwa 8 Minuten weiter schmoren.

Inzwischen den Backofen auf 200 ° C aufheizen, den Backofenrost gleich in die Mitte der Backröhre einschieben.

Die halbweich gekochte Gemüsemischung in eine Auflaufform oder Ähnliches einfüllen.

Den Hasenrücken auf das Gemüse legen, ringsum mit der Brühe und der restlichen Beize begießen.

Aus Öl und den oben genannten Gewürzen eine kleine Menge Würzöl zubereiten.

Den Hasenrücken mit diesem Öl üppig einpinseln.

Die Backform in den vor geheizten Backofen einschieben und bei

200 ° c, etwa 60 – 75 Minuten garen lassen, dabei hin und wieder den Hasenrücken mit der Gemüsebrühe begießen.

Das Fleisch ist weich genug, wenn man gegen Ende der Backzeit versucht, mit dem Löffel zwischen den Mittelknochen und dem Rückenfilet einzustechen.

Wenn sich dabei das Fleisch leicht von dem Knochen löst, ist es gut durch gegart.

Den Hasenrücken in Alufolie wickeln, im ausgeschalteten Backofen warm halten.

Das Lorbeerblatt entfernen, die Gemüsemischung entweder durch ein Sieb drücken und eine klare Soßengrundlage herstellen.

Oder das ganze Gemüse in eine Schüssel umfüllen und mit dem Stabmixer pürieren, dabei noch zusätzlich Brühe oder Wasser hinzu geben.

Das ist nun eine Soßengrundlage, welche man zum Erhalt von viel Soße, mit zusätzlichem Wasser oder Brühe auffüllen und noch zusätzlich mit 1 TL angerührtem Mehl, oder Soßenbinder etwas mehr andicken kann.

Bei der hellen durchgeseihten Soßengrundlage, ebenfalls etwas Brühe, Wasser oder Wein hinzu geben und mit Mehl oder Soßenbinder abbinden.

Die Soße zuletzt nach persönlichem Geschmack gut mit Salz, Pfeffer und 1 – 2 TL Worcestersauce würzen und mit etwas Sahne verfeinern.

Tipp:

Zu diesem gebratenem Hasenrücken kann man, zusammen mit viel Soße, schwäbische Spätzle oder Bandnudeln mit einem grünen Salat servieren.

Oder man reicht Knödel, Kartoffeln, Kartoffelbrei, Rotkraut oder nach Wunsch auch andere bevorzugte Gemüsesorten, dazu.

Bei 4 Personen benötigt man 2 Hasenrücken.

Kalorienangaben

Eine Portion Hasenrücken mit Soße, hat ca. 400 kcal und ca. 16 g Fett