

Kurzgebratene Hasenrückenfilets mit Gemüsevariation



Die Hasenrückenfilets unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian kräftig würzen.

Das Fett erhitzen und die Filets darin braten. Die Filets mit Weinbrand flambieren, herausnehmen und bereitstellen.

Für die Sauce die gehackte Zwiebel im verbliebenen Bratfett glasig schwitzen. Den Orangensaft mit der Konfitüre unterrühren, mit Weißwein ablöschen und mit der Wildsauce auffüllen.

Alles zu einer sämigen Sauce verkochen und mit etwas Obstessig süßsauer abschmecken.

Das Gemüse entsprechend putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Gemüsebrühe erhitzen und das Gemüse je nach Garzeit darin bißfest garen.

Die Zwiebel würfeln und glasig schwitzen. Die Kürbiskerne und das Gemüse dazugeben.

Die Sahne angießen, das Gemüse mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Johannisbrotkernmehl binden.

Die Hasenrückenfilets mit dem Gemüse anrichten, mit der Sauce überziehen und servieren.

- 4 x Hasenrückenfilets
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Teelöffel Majoran
- 1 Teelöffel Thymian
- 2 Esslöffel Pflanzenfett
- 4 Centiliter Weinbrand
- 1 x Zwiebel
- Saft von einer Orange
- 2 Esslöffel bittere Orangenkonfitüre
- 1 x Glas Weißwein
- 0.375 Liter gebundene Wildsauce
- Obstessig
- für die Gemüsevariationen:
- 2 x Fenchelknollen
- 12 x Fingermöhrrchen
- 400 Gramm Blumenkohlröschen
- 1 x Zucchini
- 0.5 Liter Gemüsebrühe
- 1 x Zwiebel
- 4 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Becher Sahne
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Muskatpulver
- 1 Prise Johannisbrotkernmehl