Hasenfilet mit glasiertem Gemüse

Fleisch-Gerichte » Wild » Hase

Zutaten (4 Personen)

» 1kg kl. Kartoffel(n)
» 2 rote Paprika
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 2 Zweige Rosmarin
» 175g Zuckerschoten
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Butterschmalz
» 300ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 Prise Zucker
» 4 EL Preiselbeeren
» 4 Hasenfilet(s)
» 2 EL Öl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen. Paprika abbrausen, putzen, klein schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Rosmarin abbrausen, Nadeln abstreifen. Zuckerschoten abbrausen, putzen, in Salzwasser 5min garen, abgießen.

2. Kartoffeln im Butterschmalz 15min unter Wenden braten, dabei salzen und pfeffern. Nach 12min Rosmarin, Knoblauch, Paprika zufügen, mitgaren. Mit Brühe ablöschen, 5-10min bei aufgelegtem Deckel weitergaren.

3. Danach offen garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Zuckerschoten unterheben. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen und unter kräftigem Rühren ca. 2min erhitzen, die Preiselbeeren unterziehen.

4. Filets abbrausen, trockenschütteln, mit Salz und Pfeffer einreiben. Im Öl rundum kräftig anbraten, dann bei schwacher Hitze 5-8min weitergaren. Kurz in Folie wickeln, schräg aufschneiden, auf dem Gemüse anrichten.

Nährwerte: 590kcal/E28g/F13g/KH64g pro Portion

angelegt am: 26.01.2004 Rezept-Nr: 853

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke