

Fasanen-Steak mit Granatapfel-Soße und Gemüse-Rösti

Für 2 Personen

2 Fasanenbrüste, a 200 g	200 g festk. Kartoffeln	1 Schalotte
1 Zwiebel, klein	2 Knoblauchzehen	1 Kohlrabi, klein
1 Granatapfel	1 Möhre	30 g Walnüsse
1 Ei	100 ml Gemüsefond	2 TL Grenadinesirup
2 EL Stärke	Öl	1 Muskatnuss
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	0,5 Bund Salbei
Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fasanenbrüste waschen und trocken tupfen. Den Thymian und den Rosmarin zupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Fasanenbrüste mit dem Knoblauch, dem Rosmarin und dem Thymian in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Backofen fertig braten. Für die Soße die Schalotte und die restliche Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und im Bratenfett andünsten. Salbei zupfen und klein hacken, die Walnüsse ebenfalls klein hacken und beides leicht mit anschwitzen. Wenn der Bratenfond sämig ist, den Gemüsefond hinzufügen und die Flüssigkeit durch regelmäßiges Umrühren vom Boden lösen. Das Ganze leicht köcheln lassen. Den Granatapfel halbieren, eine Hälfte auspressen und einige Fruchtkerne an die Seite legen. Den Granatapfelsaft und den Grenadinesirup in die Soße geben und 20 Minuten lang einkochen lassen. Für die Rösti die Kartoffeln, die Karotte und den Kohlrabi schälen und in feine Streifen reiben. Danach mit einem Küchentuch den Saft ausdrücken und etwas Muskatnuss reiben. Die Gemüsestreifen mit dem Ei, der Stärke, Muskatnuss und etwas Cayennepfeffer vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Röstimasse esslöffelweise dazu geben und mit dem Löffelrücken flach drücken. Danach die Rösti von jeder Seite vier Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Fasanensteaks mit der Granatapfelsoße und den Gemüserösti auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Bierschenk am 15. Dezember 2010