

Hasenragout mit Brokkoli

Fleisch-Gerichte » Wild » Hase

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Brokkoli
- » 500g Hasenfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 20g Butterschmalz
- » 1-2EL Johannisbeergelee
- » 125ml Wildfond
- » 150g Crème fraîche
- » 1-2EL Soßenbinder
- » 20g Mandelblättchen
- » 30g Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen, die Stiele schälen und quer in Scheiben schneiden. Die Hasenfilets in Scheiben schneiden.

2. Den Brokkoli in Salzwasser kochen. Das Fleisch in Butterschmalz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Johannisbeergelee darin auflösen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

3. Den Wildfond und Crème fraîche in den Bratensud geben. Die Sauce aufkochen. Saucenbindemittel einstreuen und alles nochmals aufkochen lassen.

4. Den Brokkoli vorsichtig abgießen. Die Mandeln in der zerlassenen Butter goldbraun rösten, vorsichtig unter den Brokkoli geben.

5. Das Fleisch in die Sauce geben, salzen, pfeffern und mit dem Brokkoli servieren. Dazu passen Krokette.

Nährwerte: 447kcal/E32g/F29g/KH10g pro Portion

angelegt am: 27.07.2003

Rezept-Nr: 533

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