

# Fasanen-Brust, Speckmantel, Rotwein-Soße, Rahm-Wirsing

**Für zwei Personen**

**Für die Fasanenbrust:**

|                 |                           |                      |
|-----------------|---------------------------|----------------------|
| 2 Fasanenbrüste | 10 Scheiben Tiroler Speck | 30 ml Sonnenblumenöl |
| Salz            | Pfeffer                   |                      |

**Für die Rotweinsauce:**

|                      |                |                |
|----------------------|----------------|----------------|
| 50 g eiskalte Butter | 1 rote Zwiebel | 150 ml Rotwein |
| 75 ml Geflügelfond   | 1 EL Zucker    | Salz, Pfeffer  |

**Für den Wirsing:**

|                   |                   |               |
|-------------------|-------------------|---------------|
| 1 kleiner Wirsing | 2 EL Walnusskerne | 200 g Sahne   |
| 40 g kalte Butter | 1 Msp. Chili      | Salz, Pfeffer |

**Für die Polenta:**

|                      |               |                   |
|----------------------|---------------|-------------------|
| 100 g Polenta        | 75 g Pecorino | 200 ml Gemüfefond |
| neutrales Pflanzenöl | Salz, Pfeffer |                   |

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Geflügel die Fasanenbrüste waschen, trockentupfen, je fünf Scheiben Tiroler Speck auf eine Frischhaltefolie legen, die Fasanenbrüste nur auf der Hautseite salzen und pfeffern und fest in den Speck einrollen. Dann kurz von allen Seiten mit den Gewürzen in einer Pfanne mit Öl anbraten und circa zehn Minuten Ofen geben.

Für die Sauce Zwiebel abziehen, fein würfeln, Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Zwiebel dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. Salz und Pfeffer hinzugeben und reduzieren lassen. Fond angießen und kräftig aufkochen lassen. Sauce durch ein Sieb in passieren und in einem kleinen Topf mit kalter Butter aufmontieren.

Für die Polenta Fond aufkochen, Gewürze beimengen und die Polenta vorsichtig einrühren und alles unter ständigem Rühren unter reduzierter Hitze kochen. Den gehobelten Pecorino unterrühren. Das Ganze dann mit einem nassen Messer auf geöltes Backpapier streichen und in den Kühlschrank zum Auskühlen stellen. Wieder rausnehmen, die Polenta in Rauten schneiden und in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Für das Gemüse den Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen, die Blattrippen entfernen und halbieren. Blätter in köchelndem Salzwasser einige Minuten bissfest blanchieren, in ein Sieb abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das überschüssige Wasser aus den Blättern drücken und in Rauten schneiden.

Wirsing mit Sahne in einer Pfanne erhitzen, Butter unterrühren und zerlassen. Wirsing mit Salz, etwas Chilipulver und Muskatnuss abschmecken. Nach Belieben mit grob gehackten Walnüssen bestreuen.

Die Fasanenbrust im Speckmantel mit Rotweinsauce, Rahm-Wirsing und Polenta-Rauten auf Tellern anrichten und servieren.

Gerry Wrede am 14. Dezember 2016