

Fasanen-Brust, Rote-Bete-Birnen-Soße, Rotwein-Schalotten

Für zwei Personen

Für das Geflügel:

2 Fasanenbrüste	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

5 Schalotten	30 ml Rotwein	1 EL Zucker
20 ml Sonnenblumenöl	grobes Meersalz	

Für das Püree:

100 g vorg. Rote-Bete	100 g Nashi-Birnen	1 EL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz		

Für die Polenta:

4 EL Polenta	20 g Pecorino	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	10 Walnusskerne	30 ml trockener Weißwein
50 ml Milch	50 ml Sahne	1 Ei
2 EL Mehl	2 EL Stärke	1 TL Backpulver
1 TL Zucker	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz
30 ml Sonnenblumenöl	3 TL Meersalz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer
Für die Garnitur:	50 g Feldsalat	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	1 Prise grobes Meersalz	Pfeffer

Für die Marinade die Zwiebel abziehen und fein reiben. Mit Meersalz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Fasanenbrustfilet darin einlegen und zur Seite stellen.

Für das Püree Rote Bete und Nashi-Birne schälen, klein schneiden mit Zucker, Meersalz und 200 Milliliter Wasser zum Kochen bringen, für 20 Minuten leicht kochen lassen, pürieren.

Schalotten in einer Pfanne mit Öl, Rotwein, Zucker und einer Prise Meersalz 20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Für den Wirsing in einem großen Topf einen Liter Wasser mit zwei Teelöffel Meersalz und Geflügelfond zum Kochen bringen. Drei Wirsingblätter darin für zehn Minuten weichkochen und zur Seite stellen. Garwasser aufheben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken, mit 30 Milliliter Öl glasig braten. Walnüsse grob hacken und dazugeben. Mit Lebkuchengewürz und Zucker würzen, anbraten und zur Seite stellen.

Für die Garnitur den Feldsalat kurz waschen und trockenschleudern. Mit einer Prise Meersalz und Pfeffer, einem Esslöffel Olivenöl und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken und kurz ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne die Fasanenbrust nochmal scharf anbraten In einem weiteren Topf Milch, Sahne, Butter, Meersalz, Pfeffer und Polenta unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 20 Gramm Pecorino reiben, dazugeben, nach zwei Minuten von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. Das Ei trennen und in einer Schüssel Mehl, Stärke, Backpulver und ein Eigelb vermischen. Polenta hinzufügen und zu einem homogenen Teig kneten.

Den Teig aufrollen, mit Walnuss-Zwiebel Mischung füllen und verschließen. Im Wirsing- Kochwasser drei Minuten sprudelnd kochen. Die Taschen mit einem Wirsingblatt umhüllen und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Weißwein ablöschen.

Die marinierte Fasanenbrust mit Rote-Bete-Birnen-Püree und Wirsing-Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Zohre Shahi am 14. Dezember 2016