

Hasen-Filet mit Wild-Reis und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

200 g Hasenrückenfilets	200 g Wildreismischung	7 Tomaten
2 Knoblauchzehen	100 ml trockener Rotwein	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter
Olivenöl, Zucker	Meersalz, Pfeffer	

Die Wildreismischung auswaschen, um sie von der restlichen Stärke zu befreien. Anschließend den Reis in einem Topf mit Salzwasser und einer Prise Zucker garkochen. Die Hasenrückenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und andrücken, anschließend mit dem Rosmarin in der Pfanne in Olivenöl kurz anrösten. Hasenrückenfilets scharf in der Pfanne anbraten. Nicht garen lassen, sondern anschließend wieder aus der Pfanne nehmen. Den Knoblauch und den Rosmarin ebenfalls entfernen. Die Tomaten klein schneiden und die zweite Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Den Basilikum und Thymian klein hacken. Einige Blätter zum anrichten aufheben. In die bereits heiße Pfanne des Hasenrückenfilets die Knoblauchzehe mit den Tomaten geben. Mit Salz und Pfefferwürzen und einkochen lassen. Den Rotwein hinzufügen und aufkochen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Eine Hälfte des gehackten Basilikums und Thymians in die Sauce geben, abschließend abschmecken und die Filets zum fertig garen hineingeben. Am Ende die andere Hälfte der gehackten Kräuter hinzugeben. Den Wildreis als Nest auf dem Teller anrichten und die Hasenrückenfilets hineinlegen. Anschließend mit der Soße und den Kräutern garnieren und servieren.

Patrick Arntz am 23. Oktober 2013