

Fasan Primavera mit Rote-Bete-Spätzle

Für zwei Personen

Für den Fasan Primavera:

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 2 Fasanbrüste à 300 g | 200 g grüne Bohnen | 100 g TK-Blattspinat |
| 50 g TK-Erbesen | 1 Bund grüner Spargel | 2 Ochsenherztomaten |
| 3-4 Knoblauchzehen | 1 TL Tomatenmark | 1 EL Wacholderbeeren |
| 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel | ½ TL scharfes Paprikapulver | Traubenkernöl |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für die Spätzle:

| | | |
|-------------------|-----------------------------|--------|
| 200 g Spätzlemehl | 2 vorgeg. Knollen Rote Bete | 2 Eier |
| 1 Prise Salz | | |

Für den Fasan Primavera:

Die Fasanbrüste waschen und trockentupfen. Wacholderbeeren anstoßen. 1 g Salz in ca. 100 ml Wasser auflösen, die Wacholderbeeren hinzugeben und dann die Fasanbrüste ca. 30 Minuten in der Salzlake einlegen. Fleisch aus dem Wasser nehmen und mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und in Traubenkernöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne aufgestellt lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten abbrausen, trockentupfen und hacken.

Knoblauch, Tomaten und Tomatenmark mit etwas Olivenöl in die Pfanne geben und kurz braten. Grüne Bohnen und Spargel putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Bohnen und Spargel zu den Tomaten geben und ca. 50 ml Wasser angießen. Nach 5-6 Minuten den Spinat und die Erbsen dazugeben. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Spätzle:

Rote Bete sehr fein pürieren. Spätzlemehl, 1 Prise Salz und Eier vermengen und dann das Rote-Bete-Püree unterrühren. Je nach Konsistenz kaltes Wasser portionsweise dazugeben bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht. Spätzleteig portionsweise mit einer Spätzlereibe in kochendes Salzwasser reiben und nach 2-3 Minuten mithilfe eines Siebs aus dem Wasser nehmen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Westerlund am 08. Juli 2021