Wild! Fasan mit Orangen-Linsen-Dal

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezept der Woche

Herbstzeit ist Wildzeit. Und mit einem leckeren Fasan kann man Geflügelliebhaber ganz leicht verzücken. Die mageren und geschmackvollen Wildvögel sind die ideale Abwechslung zur Gans oder Ente und lassen sich auch in kleinen, feinen Gerichten für eine kleinere Personenanzahl ganz leicht zubereiten. Hier haben wir ein leckeres exotisch angehauchtes Fasan-Rezept mit einem indisch-inspirierten Linsengericht als Beilage. Ein besonderes Sonntagsessen für den Herbst – oder vielleicht schon eine Inspiration fürs Weihnachtsmenü?

■ Zutaten — **Portionen: 2**

1	Fasan
150 g	Butter, Salz, Pfeffer und Olivenöl
120 g	rote Linsen
2	Orangen
300 ml	Geflügelfond & 100 ml Kokosmilch
1/2	Glas Weißwein und 1/2 Zwiebel
1 EL	Curry Delhi (z.B. von Wiberg)
Etwas	frischer Koriander



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Den **Backofen auf 190 Grad** (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

■ Den **Fasan** am Rücken aufschneiden, umdrehen und flach aufs Brett drücken, um das Brustbein zu brechen. Mit **Olivenöl, Salz und Pfeffer** rundherum einreiben.

■ **Fasan** im Ofen ca. 40 bis 60 Minuten backen. Etwa 100 g der **Butter** auf dem Herd in einem kleinen Topf verflüssigen und den Fasan im Ofen gelegentlich mit der **flüssigen Butter** bestreichen.

■ Für das Dal die **halbe Zwiebel** fein würfeln. Die Würfel im Rest der **Butter** in einer Pfanne farblos anschwitzen, dann die **roten Linsen** hinzufügen.

■ Das Ganze mit dem **halben Glas Weißwein** ablöschen und einkochen lassen.

■ Schale einer der beiden **Orangen** abreiben, den Abrieb beiseitestellen. Den Saft beider **Orangen** zu den Linsen hinzufügen und diese nach und nach mit dem **Geflügelfond** auffüllen. Sobald die Linsen weich gekocht sind, das Dal mit dem **Curry Delhi**, etwas **Salz**, dem **Orangenabrieb** und der **Kokosmilch** abschmecken.

■ Den fertigen **Fasan** aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Mit dem Dal auf zwei Tellern anrichten. Den **Koriander** fein hacken und nach Geschmack das Gericht mit dem frischen Koriander garnieren.

Hinter dem QR-Code finden Sie das Rezept auch mit detaillierten Bildern. https://bit.ly/3cMWxUW

Fotos: Handelshof, iStockphoto/Getty, Hersteller; Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Fakten rund ums Wildgeflügel

Fasane stammen ursprünglich aus Mittelasien, wurden von den Römern in Europa eingeführt – erstmal ihrer Optik wegen, später auch wegen ihres schmackhaften Fleisches. Man bezeichnet den Fasan auch als die edlere Gans.

Neben der **Wildente** ist der Fasan das meistverbreitete Wildgeflügel bei uns. Charakteristisch ist das dunkelrote, sehr magere Fleisch mit mildem Wildgeschmack. Fasan enthält viel Eisen, Kalzium und B-Vitamine. Hennen sind zarter als Hähne, junge Hähne sind aber schmackhafter. Fasanenfleisch bekommt man frisch von Oktober bis Mitte Januar, sonst auch als TK-Ware. Fasan kann gefüllt im Ofen oder in der Pfanne gebraten zubereitet werden. Um den Braten vor dem Austrocknen zu schützen, hilft am besten ein Mantel aus Speckstreifen.



Weitere beliebte Wildgeflügel-Vertreter sind **Rebhuhn**, **Perlhuhn**, **Wildtaube**, **Wildgans** und **Wachtel**.