

Rezept

Gebratener Fasan

Ein Rezept von Gebratener Fasan, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Fasan (ca. 800 g) | 1 Bio-Orange |
| 1 Zweig Salbei | 50 g fetter Speck (z. B. Lardo di Collonata aus der Toscana) |
| 2 Knoblauchzehen | Salz |
| Pfeffer | 2 Möhren |
| 2 Zwiebeln | 2 Stangen Staudensellerie |
| 4 große Scheiben luftgetrockneter Schinken | 2 EL Olivenöl |
| 150 ml trockener Weißwein | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Den Fasan innen und außen waschen und abtrocknen. Die Orangenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Salbei waschen, die Blättchen sehr fein hacken. Den fetten Speck ebenfalls sehr fein schneiden und mit dem Salbei und der Orangenschale mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und im Inneren des Fasans verteilen.
2. Möhren und Zwiebeln schälen, den Sellerie waschen und putzen, alles in sehr kleine Würfel schneiden. Den Fasan außen pfeffern und leicht salzen und mit den Schinkenscheiben umwickeln. Scheiben mit Zahnstochern feststecken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Olivenöl in einem ausreichend großen Bräter erhitzen, den Fasan darin unter Wenden gut anbraten. Die Gemüse Mischung daneben verteilen. Den Fasan in den Ofen (unten, Umluft 180°) schieben und etwa 40 Min. braten. Dabei einmal wenden.
4. Den Wein mit Orangensaft mischen und angießen. Den Fasan weitere 35 Min. braten, dabei ab und zu mit dem Bratfond beschöpfen. Schinken entfernen. Den Fasan in Stücke schneiden und mit der Sauce servieren.