



# Fasan auf süß - sauren Linsen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 1:10 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '70', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Herbst und Winterzeit - Jagdzeit, hier eine beliebt, alt überkommene Zubereitung

## Zutaten

- Die Fasane:
- 2 schussfrische, gerupfte Fasane, küchenfertig
- (Geht natürlich auch mit ausgelöster Fasanenbrust und Oberkeulen)
- 60 g grüner Speck in dünnen Scheiben (Beim Metzger erfragen)
- Etwas Öl
- Salz, 8 Pfefferkörner und 6 Wacholderbeeren, gedrückt
- Für die Linsen:
- 300 g handelsübliche Linsen, gewaschen
- 100 g magerer Speck gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 kleine Möhre, gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, gewürfelt
- 1/2 l Fleischbrühe, ersatzweise Gemüsebrühe
- 2 El Weißweinessig

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Die gerupften Vögel zunächst noch einmal "stoppeln" und ab flämmen, keinesfalls waschen.

### Schritt3

Die Brust mit grünem deckend belegen, der die zarte Brust schützen soll.

#### **Schritt4**

(Ja, es muss grüner, angeräucherter Speck sein, sonst verfärbt sich die Brust rosafarben)

#### **Schritt5**

Zunächst die Keulen zusammen binden und mit dem Küchengarn unter beiden Flügeln und noch einmal über der Brust zusammen knoten, damit die Brust schön hervor tritt.

#### **Schritt6**

Innen und außen würzen und auf den Keulen anbraten, leicht Farbe nehmen lassen.

#### **Schritt7**

Das Röstgemüse und die Wildgewürze dazu geben und zunächst für ca. 35 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

#### **Schritt8**

Danach prüfen, nicht übergaren, die Brust soll zart - rosa serviert werden, heraus nehmen, das Küchengarn entfernen, noch etwas warm halten.

#### **Schritt9**

Die süß-sauren Linsen:

#### **Schritt10**

Den Speck kurz anbraten, die Zwiebeln und das klein gewürfelte Gemüse dazu geben.

#### **Schritt11**

Salzen, pfeffern, mit dem Essig ablöschen, danach mit der Brühe aufgießen. Ca. 25 min. leise köcheln lassen, die Linsen "bissfest" halten nicht zerkochen, nachschmecken.

#### **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt13**

Nunmehr die Vögel auslösen und tranchieren.

#### **Schritt14**

Zunächst die Keulen abschneiden; ich serviere nur die ausgelöste Oberkeule, portionieren.

#### **Schritt15**

Links und rechts vom Brustbein die zarten Brüstchen heraus lösen und in 3 - 4 dünne Tranchen schneiden.

## **Schritt16**

Keulen und Brust auf dem Linsengemüse anrichten und sofort zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Fasan, Wild **Tags:** fasan, linsen, süß sauer

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fasan-auf-suess-sauren-linsen/>