

FASANENBRUST-FILET

DAS FEINSTE VOM FASAN KURZGEBRATEN AUF BLATTSALATEN



Vorbereitung 10 Minuten, Kochzeit 15 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

400 Gramm Fasanenbrust-Filet, Pfeffer, Fleur de Sel, Salbeipulver, Salbeiblätter. Olivenöl. Blattsalate nach Wunsch, Frühlingszwiebeln, etwas Knoblauch, Fetakäsewürfel und ein Dressing nach Ihrer Wahl



Zubereitung der Fasanenbrust:

1. Die Filetstücke mit etwas Olivenöl einreiben. Von beiden Seiten pfeffern, salzen und etwas Salbeipulver einreiben.
2. Eine Gusseiserne Pfanne heiß werden lassen und die Fasanenbrust-Filets von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Wenn die Stücke eine schöne Kruste haben, aus der Pfanne nehmen mit kleingehackten Salbeiblättern bestreuen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten bei 80 Grad fertig garen.
3. In der Zwischenzeit den Salat nach eigenen Wünschen zubereiten. Die fertigen Fasanenbrust-Filets schräg aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit grobem Fleur de Sel bestreuen.