



HASEN-FILET

DAS FEINSTE VOM HASEN KURZGEBRATEN AUF BLATTSALATEN



Vorbereitung 10 Minuten, Kochzeit 20 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

400 Gramm Hasen-Filet, Pfeffer, Fleur de Sel, Rosmarin, Olivenöl.

Blattsalate nach Wunsch, Frühlingszwiebeln, Tomaten, etwas Knoblauch, Orangenstücke oder Weintrauben und ein Dressing nach Ihrer Wahl.



Zubereitung der Hasenfilets

1. Die Filetstücke mit etwas Olivenöl einreiben. Von beiden Seiten pfeffern, salzen. Eine Gusseiserne Pfanne heiß werden lassen und die Hasen-Filets von jeder Seite 3-4 Minuten anbraten. Wenn die Stücke eine schöne Kruste haben, aus der Pfanne nehmen mit Rosmarinnadeln bestreuen und im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten bei 80 Grad fertig garen.
2. In der Zwischenzeit den Salat nach eigenen Wünschen zubereiten. Die fertigen Hasen-Filets schräg aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit grobem Fleur de Sel bestreuen.

