

Hasenfiletpfanne mit Pfifferlingen und Cranberrys

Zutaten für 10 Personen

0,8 kg Pfifferlinge, frisch und klein

0,1 kg Butter

Salz / Pfeffer

0,4 l Pilzfond oder Gemüsefond

Saucenbinder weiß, nach Bedarf

20 g Blattpetersilie, geschnitten

1,5 kg Hasenrücken, ausgelöst ohne Knochen

50 ml Sonnenblumenöl

Salz nach Bedarf

20 g Kräutermischung (Majoran, Rosmarin, Nelkenpulver, Lorbeer gerieben)

Zitronen und Orangenschale unbehandelt

0,4 l Sahne, 30 %

0,3 kg Cranberrys, trocken

30 g Mandelblättchen

Zubereitung

1. Die Pfifferlinge gut putzen, abbrausen, mit Küchenkrepp abreiben dann in der Butter scharf anschwitzen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mit Pilzfond auffüllen, mit dem weißem Saucenbinder abbinden und mit Blattpetersilie abschmecken.
3. Das Hasenrückenfilet in dünne Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl von allen Seiten kurz anbraten, würzen und sofort aus der Pfanne nehmen dann erst die Kräutermischung, die Zitronen und Orangenschale unterheben, sodass sie nicht verbrennen können
4. Die abgebundenen Pfifferlinge mit der Sahne legieren, dann die angebratenen Hasenrückenfilet dazugeben und nicht mehr kochen lassen.
5. Die Cranberrys erwärmen, die Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten.
6. Die Hasenrückenfilets mit den Pfifferlingen mittig auf den Teller geben, garnieren mit Cranberrys und Mandelblättchen.



Beilagenempfehlungen

- Semmelklösse, gebratene Serviettenklösse
- Brezelknödeln
- Rohe Kartoffelklösse mit Butterbrösel
- Kartoffelrösti mit Zitronenthymian
- Schupfnudeln in Haselnussbutter.



Küchentipp

- Andere Pilze verwenden (Angebot der Saison).
- Andere Fleischsorten (Schwein, Rind, Pute, Lamm)



Tipp zur Gartechnik

- Fleisch immer kurz anbraten, darf nicht kochen, sonst wird es hart.

Diäteignung

- Vollkost
- Reduktionskost (ohne Butter dafür Margarine, ohne Saucenbinder zur Bindung, dafür kalorienfreies Bindemittel, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine, ohne Saucenbinder zur Bindung, dafür kalorienfreies Bindemittel, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %)
- Diabetes mellitus (ohne Saucenbinder zur Bindung, dafür kalorienfreies Bindemittel ohne Cranberrys)
- Purinarmer Kost (die Fleischportion nur 80 g, mehr Pilze oder Gemüse dazugeben, weniger Fett)
- Vegetarische Kost (ohne das Hasenfilet)

