

KOCHSCHULE

Leichter Festtagsgenuss: Fasan im Salzteig

Der Fasan ist ein schöner Vogel, der auch noch gut schmeckt – vorausgesetzt, man weiß ihn richtig zuzubereiten. Wie es geht, zeigt Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München, diesmal bei der Leser-Kochschule. Ein Essen, das ideal in die Adventszeit passt.

VON STEPHANIE EBNER

Hans Jörg Bachmeier nimmt kein Blatt vor den Mund: „Der Fasan ist ein bayerisches Mistvieh.“ Denn, „wenn man nicht aufpasst, wird er zäh und trocken.“ Aha. Warum kochen wir ihn dann? „Weil das Fleisch einfach gigantisch schmeckt“, lautet schlicht die Antwort des Profis.

Was das Fasane-Fleisch so besonders macht, ist die Mischung aus Geflügel- und Wildaroma: Anders als das eher langweilige Hühnchen habe das Fleisch vom Fasan, der sich von Beeren, Würmern und Käfern ernährt, ein ausgeprägtes Aroma. Weil sich der Fasan in der freien Wildbahn bewegt, ist sein Fleisch zudem schön fest. Und anders als die fette Gans oder Ente ist das Fasanefleisch schön mager. Ein leichter Festtagsbraten sozusagen.

Trotz der Vorzüge hatte sich Leserin Petra Liebisch irgendwann geschworen: „Nie wieder Fasan.“ Bereits zweimal war ihr der Vogel missglückt. Auf so „ein zähes Luder“ hatte sie deshalb keine Lust mehr – bis jetzt. „Ich bin positiv überrascht.“

Die Garmethode von Hans Jörg Bachmeier ist denkbar einfach: Die Fasanebrüste werden zunächst in dünne Speckscheiben gewickelt und dann mit Salzteig umhüllt. Dieser ist der Ofen, die Brust gart im eigenen Saft. „So trocknet der Fasan garantiert nicht aus.“ Tipp vom Profi: Wer's weihnachtlich mag, gibt auf die Fasanebrust nicht Rosmarin, sondern Kiefern- oder Tannennadeln. „Weil Bachmeier ein großer Verfechter ist, dass nichts weggeschmissen wird, kocht er aus den Karkassen die Grundlage für seine weiße Pfeffersauce. Die Keulen werden darin zunächst mitgekocht. „Das Fleisch kann man später auslösen und für ein Ragout verwenden“, sagt er. „Wir verarbeiten wirklich alles, was das Tier hergibt. Das verlangt allein der Respekt vor dem Lebewesen.“

Zum Fasan schmecken ganz klassisch ein Champagner-Sauerkraut und Herzogin-Kartoffeln, deren Grundlage ein Püree ist. „Keine ganz einfache Angelegenheit“, wie der Küchenchef betont. Nie mit Sahne arbeiten, ins Püree gehört lauwarmer Milch und viel Butter, die mit einem Kochlöffel untergearbeitet werden. Nicht schlagen, sonst wird das Püree schleimig. Die Kartoffelmasse anschließend in einen Spritzbeutel geben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen. „Dafür braucht's etwas Schmalz (in den Armen)“, wie Stefan Sommer feststellt. Die Mühe lohnt sich: Dieses Gericht ist ein außergewöhnlicher Festtagsschmaus. Nachmachen empfohlen.

Kochschule

Weihnachten steht vor der Tür. Wie es in der Küche stressfrei bleibt, zeigt Hans Jörg Bachmeier unseren Lesern bei der nächsten Kochschule. Wer am Montag, 17. Dezember, dabei sein will, meldet sich unter Gastro@merkur.de.



Kochen macht Spaß: Mit flotten Sprüchen und jeder Menge Tipps und Tricks hat Hans Jörg Bachmeier (Foto links, l.) die Leser Petra Liebisch (von links), Annette Cramer und Stefan Sommer bei der Kochschule unterhalten: Diesmal stand der Fasan im Mittelpunkt. Die Fasanebrust wird im Salzteig gegart. Dazu gibt es Sauerkraut und Herzogin-Kartoffeln. Ein herrlich leichtes Essen für die Adventszeit. FOTOS: OLIVER BODMER

**Klassischer Festtagsschmaus: Fasan im Salzteig mit Sauerkraut und Herzogin-Kartoffeln (4 Personen)****Fasan im Salzteig**

2 Fasane, gerupft und küchenfertig (dann vom Fasan die Brüste und Keulen auslösen und die Haut abziehen) oder 2 Fasanebrüste ohne Haut und Sehnen – dann erst beim Salzteig beginnen.

für den Fond:

3 Schalotten
150 g Sellerie
0,1 l Portwein
0,1 l Madeira
0,5 l Wasser

für den Salzteig:

500 g Mehl
500 g Salz
2 Eier
100 ml Wasser – evtl. etwas mehr

für die Fasanebrüste:

2 große Scheiben grüner Speck
6 Wacholderbeeren
2 Rosmarinzwige
6 Pfefferkörner

Zubereitung:

1. Für die Sauce: Die Karkassen und die Keulen vom Fasan klein hacken und in einem Topf anrösten. Schalotten und Sellerie in Würfel schneiden, dazugeben und mit anrösten. Mit Madeira und Portwein ablöschen. Wasser dazugeben und köcheln lassen. Nach ca. einer halben Stunde den Fond abpassieren.

2. Für den Salzteig Mehl mit Salz vermischen. Eier trennen. Erst das Eiweiß, dann das Wasser nach und nach einarbeiten. Teig verkneten und 1 cm dick ausrollen.

3. Für die Fasanebrüste: Fasanebrust in den Speck einwickeln. Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Kräuter auf die Brust legen. Die Fasanebrust im Salzteig einpacken und gut verschließen. Eigelb mit etwas Wasser vermischen und den Teig damit einstreichen. Die Fasane bei 180 Grad ca. 15 Minuten im Backrohr backen und danach 5 Minuten ruhen lassen.

Weiße Pfeffersauce

1 EL weißes Pfefferkörner
0,1 l Sonnenblumenöl
1 Schalotte, gewürfelt
100 g Sellerie, gewürfelt
100 ml Fond vom Fasan oder Geflügelbrühe
200 ml Sahne
30 g kalte Butter
8 cl Portwein

Zubereitung:

Die Pfefferkörner in Sonnenblumenöl fritieren und danach abpassieren. Schalotte und Sellerie in etwas Öl von den frittierten Pfefferkörnern anbraten und mit Portwein ablöschen. Mit Geflügelfond und Sahne auffüllen, die Pfefferkörner dazugeben und cremig einkochen lassen. Zum Schluss die Wacholderbeeren noch für ca.

5 Minuten ziehen lassen. Sauce passieren und warm stellen.

Sauerkraut

1 kg Sauerkraut
60 g Gänseeschmalz
100 g Zwiebeln in Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen
20 g geräucherter Speck
etwas Zucker
1 dl Riesling
10 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
10 Pfefferkörner

Zubereitung:

1. Gänseeschmalz in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, den Speck dazugeben. Nun das Sauerkraut in den Topf geben, kurz anschwitzen und mit Zucker karamellisieren. Mit dem Riesling ablöschen.

2. Die Gewürze bis auf das Lorbeerblatt in einen Teebeutel geben und zu dem Sauerkraut legen. Das Lorbeerblatt ebenfalls zum Sauerkraut geben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze garen, bis es weich ist. Ab und an das Kraut durchrühren.

Herzogin-Kartoffeln

200 g mehligke Kartoffeln
Salz
¼ l Milch
120 g Butter
½ TL Kümmel

1 Zweig Petersilie
2 Eigelb
1 Prise Muskat, Salz

Zubereitung:

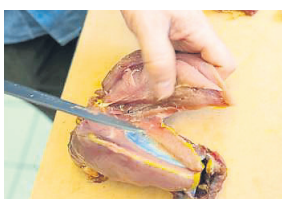
1. Kartoffeln waschen. Einen Topf mit kaltem Wasser aufstellen und die Kartoffeln salzen, Petersilie und Kümmel dazu und ca. 20 – 25 Minuten kochen lassen. Nachdem die Kartoffeln weich sind, leicht abkühlen und schälen.

2. Die geschälten Kartoffeln in eine Schüssel pressen und die Butter mit einem Holzlöffel nach und nach einarbeiten. Die Milch aufkochen und ebenfalls langsam nach und nach einarbeiten. Nach Geschmack mit Salz und Muskat abschmecken. Die Eier in das Kartoffelpüree einarbeiten. Die Masse in einen Spritzsack füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech dressieren.

3. Bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen backen bis sie goldgelb sind.

Anrichten: Fasane aus dem Salzteig lösen und aufschneiden. Sauerkraut auf einem Teller anrichten, die Fasanebrüste darauf legen und mit der Sauce nappieren. Herzogin Kartoffeln dazu servieren.

Wein-Empfehlung: Dazu passt ein 2014 Frühburgunder R Rudolf Fürst. Der Frühburgunder R aus dem Weingut Fürst besticht durch seinen tiefen, recht vielschichtigen und herben Geschmack.



Fasan zerlegen: Dazu wird der Fasan noch roh tranchiert. Die Brust vorsichtig von der Karkasse schneiden. Dabei das Fleisch nicht drücken, sondern das Messer am Knochen entlang ziehen.



Für die Sauce: Die Karkassen und die Keulen vom Fasan klein hacken und in einem Topf anrösten. Schalotten und Sellerie in Würfel schneiden, dazugeben und mit anrösten.



Einen Zentimeter dick soll der Salzteig sein, in den die Fasanebrust gewickelt wird. Diese zuvor mit Speck verhüllen und Gewürze darauf legen. Durch den Salzteig gart die Brust im eigenen Saft.



Für die Herzogin-Kartoffeln die Masse in einen Spritzsack füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech dressieren. Bei 180 Grad im Backofen backen, bis sie goldgelb sind.



Für die Pfeffersauce: Geflügelfond und Sahne aufkochen, die Pfefferkörner dazugeben und cremig einkochen lassen. Zum Schluss die Wacholderbeeren zugeben. Sauce passieren.

KOCHBUCH

Weihnachten ganz easy

Ohne Stress mit der Familie durch die Advents- und Weihnachtszeit? Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Doch auf einen Versuch kommt's an – Christiane Kühr zeigt in „Weihnachten ganz easy“ wie die schönste Zeit im Jahr ohne viel Hektik ablaufen kann. Gemäß dem Motto: „Advent, Advent und keiner rennt.“ Statt dosenweise Plätzchen zu produzieren, nur einen oder zwei Nachmittage lang wenige, kindgerechte Sorten backen beispielsweise. Oder Adventsfrühstücke oder die Pause mit kleinen Extras zu etwas Besonderem machen. Denkbar auch, einen Nachmittag nutzen, um zusammen mit Freunden oder Kindern Geschenke aus der Küche zuzubereiten. An Heiligabend gibt's – statt ewig in der Küche zu stehen – einen kleinen Snack, der allen schmeckt. Ein schönes Menü wird dann erst am 1. oder 2. Feiertag gekocht, wenn vielleicht sogar Großeltern oder Verwandte kommen. Statt des Gänsebratens, der vielleicht mangels Übung nicht perfekt gelingt, gibt es Gerichte, die etwas hermachen, aber auch Ungeübten gelingen und familientauglich sind. Oft braucht es nur die richtigen Ideen, um die Weihnachtszeit gemütlich zu machen und ohne Zeitaufwand ein wenig zu verzaubern. So wird Weihnachten garantiert ganz entspannt. Dann bleibt vielleicht doch noch genügend Zeit für eine Schlittenfahrt mit den Kindern. Vorausgesetzt es schneit rechtzeitig. Aber das haben wir nun wirklich nicht in der Hand.

Weihnachten ganz easy. Die besten Rezepte für die stressfreie Advents- und Weihnachtszeit. Christiane Kühr. Erschienen im ZS Verlag. 96 Seiten. 14,99 Euro.

**Süße Bauernweihnacht**

Traditionelle Rezepte werden gerade in der Advents- und Weihnachtszeit gerne herausgekratzt. Backen hat insbesondere auf dem Land eine ganz besondere Tradition – es gibt halt einfach nichts Schöneres, als wenn das Zuhause nach süßen Plätzchen duftet. Zum Nachmachen und Einstimmen verrät die Weinviertler Bäuerin Elisabeth Lust-Sauberer ihre besten Familienrezepte. So sind über 90 bodenständige und beliebte Rezepte in einem Buch vereint. Weihnachten traditionell und einfach schön. SE SÜSSE BAUERNWEIHNACHT. Elisabeth Lust-Sauberer. Erschienen im Pichler Verlag. 176 Seiten. 25 Euro.

