

Fasanencurry.

(4 Personen)

600 g Fasanenbrust ohne Haut
(grob gewürfelt oder in Scheiben)

60 g gr. Joghurt

60 g Olivenöl

Msp. Xanthan

(gibt es online oder in der Apotheke / DM)

1 kleine Zehe Knoblauch

12 g Gewürzsalz

Joghurt, Olivenöl, Xanthan, Knoblauch und Gewürzsalz mit dem Pürrierstab zu einer homogenen Marinade aufmixen, mit der Fasanenbrust vermengen und vakuumieren oder abgedeckt kaltstellen.

Für die Sauce:

1 große Zwiebel

50 g Ingwer gewürfelt

1 Zehe Knoblauch gewürfelt

1 EL Honig oder Agavendicksaft

800 ml Kokosmilch

1-2 EL Curry Mumbai
oder Anapura (ist schärfer)

1-2 Limettenblätter

Etwas Speisestärke

Zubereitung:

Den Fasan rundherum anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Die Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben, kurz farblos anschwitzen, den Honig dazugeben und kurz karamellisieren lassen.

Mit der Kokosmilch auffüllen und aufkochen.

Die Sauce leicht abbinden, abschmecken, das Fasanefleisch dazugeben und gar ziehen lassen.

Mit Basmati oder Jasminreis servieren und mit Joghurt, gerösteten Erdnüssen, Lauchzwiebel und Mangowürfeln toppen.

*Guten Appetit
& viel Spaß beim Nachkochen*

Wir danken dem

Landgasthof Westrich

für die Bereitstellung dieses Herbstgerichts.