



Weintipp

Zu asiatisch gewürzten Speisen sind Riesling-Weine mit fruchtigen Aromen unschlagbar!



Für die Teriyaki-Sauce wird Ingwer fein geraspelt und ausgepresst.



Fasanenbrust harmoniert perfekt mit fernöstlicher Küche.



Vor dem Braten wird das Wildbret mit Mehl eingerieben.

EIN REZEPT VON WERNER STECKMANN

FASANENBRUST

... mal ganz anders: als Teriyaki und mit Sesam

ZUBEREITUNG

Soja-Sauce, Sake, Mirin, Zucker, Ingwersaft und Knoblauchpulver zusammenrühren. Wem das zu viel Arbeit ist, der verwendet gekaufte Teriyaki-Sauce. Gewaschene und trockengetupfte Fasanenbrüste in Reismehl wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, und die Fasanenbrüste pro Seite zwei bis drei Minuten anbraten. Danach abtropfen lassen und beiseitestellen. Die vorbereitete Teriyaki-Sauce in die noch heiße Pfanne geben und eindicken

lassen. Danach die Fasanenbrüste in der Sauce wenden, etwa eine Minute ziehen und danach zugedeckt fünf Minuten ruhen lassen.

Die in Streifen geschnittene Fasanenbrust mit etwas Teriyaki-Sauce beträufeln, mit etwas Sesam und den in Rauten geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren. Als Beilagen eignen sich Reis, asiatisches Gemüse oder auch Pak Choi.

... GUTEN APPETIT!



Einkaufszettel

Zutaten für 2 Personen

- 4 Fasanbrüste (à 150g)
- 4 EL Soja-Sauce
- 2 EL Sake
- 2 EL Mirin
- 2 EL Zucker
- 1 TL Ingwersaft
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 Frühlingszwiebeln
- etwas (Reis-) Mehl
- Sesam
- Salz, Pfeffer, (brauner) Zucker
- Öl oder Butterschmalz

 www.wernerkochtwild.de