

Hasenrücken an Birnen-Walnuss-Gemüse und Kartoffelrösti



Zutaten für 4 Personen

4 Filets vom Hasenrücken
8 Scheiben Speck
350 g Birne „Conference“
100 g Karotten
60 g Walnusskerne
1 EL Zucker, 20 g Butter
700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Für die Rösti die Kartoffeln schälen, grob raspeln und mit Salz und Muskatnuss würzen. In eine eckige Form geben und die Raspel fest zusammendrücken. Im Backofen bei 130 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten garen.

Die Filets von der dünnen Seite her nach etwa einem Drittel einschneiden und umklappen, damit die Stücke einheitlich dick sind. Mit je zwei Scheiben Speck umwickeln. Die Birnen und Möhren schälen und klein schneiden. Drei Walnüsse zur Seite legen, die anderen hacken. In einer Pfanne 1 EL Zucker langsam erhitzen. Wenn der Zucker geschmolzen ist, bräunlich wird und leicht schäumt, Butter, Birnen, Möhren und alle Walnüsse hineingeben. Den Deckel auf die Pfanne geben und alles auf kleiner Flamme etwa zehn Minuten garen.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Filets darin anbraten. Mit dem Drucktest – die Filets sollten medium gebraten werden, die Konsistenz des Fleisches ist vergleichbar mit der menschlichen Nasenspitze – überprüfen, wann das Fleisch den Garpunkt erreicht hat. Die vorgegaren Rösti kurz anbraten und alles zusammen anrichten. Das Filet erst jetzt mit Pfeffer würzen. Die Flüssigkeit des Gemüses eignet sich als Soße.

Tipp: Das Filet vom Hasenrücken kann auch in einem Sous-vide-Garer zubereitet werden. Dafür das Fleisch nur kurz anbraten, anschließend einschweißen und im Garer auf 59,5 Grad erhitzen.

Rezepte: Sigrid Eickel, Fotos: Kirstin Oelgemöller