

## ***Polar's Kochstudio***



### ***Rezept 058 / 2008*** ***Fasanenbrust auf Spargel*** ***mit Tomatenmus und Oliven***

#### **Zutaten für 2 Portionen:**

2 Fasan - Brüste  
500 g Spargel, grün  
2 Tomate(n), (Strauchtomaten)  
½ Dose Tomate(n), stückig  
1 Knoblauchzehe(n), fein gewürfelt  
1 Schalotte(n), fein gewürfelt  
10 Oliven, schwarze  
2 Knoblauchzehe(n), angedrückt  
2 Zweig/e Rosmarin  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 EL Schnittlauch, in Röllchen

#### **Zubereitung:**



Strauchtomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, häuten, vierteln, die Samen entfernen, würfeln und beiseite stellen. 2 EL Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Knoblauch- und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Dosentomaten dazu geben, kurz durchrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die gewürfelten Tomatenstücke und die Oliven dazu geben, erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Das untere Drittel des grünen Spargels mit einem Sparschäler schälen, in Wasserdampf 3-4 Minuten dämpfen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und auf Küchentuch trocknen. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und den Spargel bei geringer Hitze darin schwenken. Mit einer Prise Zucker und etwas Salz würzen. 2 EL

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Öl mit den angedrückten Knoblauchzehen und den Rosmarinzwiegen kurz aromatisieren. Die Fasanenbrüste auf der Hautseite scharf anbraten, nach knapp 2 Minuten wenden und bei halber Hitze weiter ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend die Pfanne in dem auf 60-70° C vorgeheizten Backofen 10 Minuten ruhen lassen. Spargelstücke auf die Teller geben und die Fasanenbrüste daneben platzieren. Tomatenmus und Oliven anlegen und Schnittlauchröllchen darüber verteilen.

**Zubereitungszeit: 50 Minuten**  
***Gutes Gelingen und Bon Appetit***

