Fasanbryst

med jordskokkompot og rosenkål

- Ca. 400 g fasanbryst i strimler
- 1,5 spsk urtesalt fra ASA*
- 400 g rosenkål
- 2,5 dl piskefløde
- 500 g jordskokker
- 700 g kartofler
- timian
- persille



Jordskokkekompot: Skræl jordskokker og skyl dem grundigt - kom dem i et lille ildfast fad sammen med plukkede timianblade og krydr med salt og lidt sukker. Dæk fadet med først pergament og dernæst med tætsluttende folie. Bag i 200 grader varm ovn i 30 minutter til de er møre og mos dem groft med en gaffel - smag til med lidt salt.

Kartofler: Skrab, skrub eller skræl de små kartofler grundigt og kog dem i vand med godt med salt i 12-15 min. Dræn vandet fra og tilsæt med det samme en god klat smør til gryden. Læg låg på igen og ryst lidt rundt. Lad kartoflerne trække i 5 min. under låg. Drys med masser af friskhakket persille og evt. med lidt godt salt oven på.

Rosenkål: Soignér og halver rosenkål - rist dem på en pande på skærefladen i neutral olie til de er gyldne. Kom et par klatter frisk smør på panden sammen med det 1/3 del urtesalt og lad smørret bruse af - vend og steg et par minutter på den anden side. Krydr med salt og peber.

Fasan: Krydr fasanbryststrimlerne med urtesalt (brug 2/3) samt lidt sukker og lad dem trække ca. 10 min. Steg stykkerne i en tykbundet gryde i smør i ca. 2 minutter sammen med timian stængler (gem bladene) - tilsæt fløde og kog ind til en cremet konsistens. Det tager max 3-4 minutter. Fisk timianstænglerne op og kasser dem. Vend hakket persille i og server straks (gem lidt persille til kartoflerne).

Anretning: Som vist på billedet

*Urtesalt fra ASA indeholder: 50% salt, 10% timian, 10% oregano, 10% paprikaflager, 10% urteboullion og 10% hvidløg.

Gourmetsaltet fasan med lyn-sauerkraut



- 75 g bacon i tern
- Ca. 400 g fasanbryst
- 1 tsk fennikelfrø
- 1 tsk fint salt
- 0,5 tsk sukker
- 1 stk løg
- 1 spsk olivenolie
- 2 stk enebær
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk kommen
- 5 stk hele nelliker
- 1 stk laurbærblad
- 0,5 hvidkål
- 0,75 dl vineddike
- 1,5 dåse vand
- 500 g ærter (frosne)
- olie/smør til stegning
- salt og peber
- kogte aspargeskartofler

En gourmetsaltning er en hurtig saltning af kødet, bare 15-20 minutter inden stegning. Den lette saltning gør kødet saftigere og giver mere smag. Sauerkraut er mælkesyregæret kål – en kompliceret tilberedning, der tager lang tid. I lyn-udgaven er rå kål syrnet med vineddike. Det smager lige så godt, som det er hurtigt at lave.

Gourmetsaltet fasan: Hak fennikelfrøene fint på skærebrættet med en kniv. Bland dem med salt og sukker, og drys blandingen på begge sider af fasanbrysterne. Lad dem trække i 15-20 minutter på en tallerken på køkkenbordet. Lav sauerkrauten imens.

Dup fasanbrysterne tørre med køkkenrulle, og brun dem på begge sider i olie eller smør på panden. Skru ned for varmen, og steg brysterne i endnu 2 minutter på hver side.

Lyn-sauerkraut: Hak løget, og svits det sammen med bacon- tern i olien i en stor gryde. Skær kålen i ½ cm-tykke strimler, og svits den med løg og bacon i 3-4 minutter. Rør ofte, så kålen ikke bliver brun.

Hak enebær og kommen fint med en kniv. Hak også hvidløget fint. Bland enebær, kommen og hvidløg med kålen og tilsæt nelliker, laurbærblad, vineddike, 1 dl vand og salt og peber.

Læg låg på gryden, og lad kålen simre i 30 minutter. Rør af og til, og tilsæt eventuelt mere vand, hvis kålen koger tør. Smag kålen til, og tilsæt eventuelt mere salt, peber, krydderier, hvidløg, eddike, eller hvad der måtte mangle – det kan også være, den er helt perfekt med det samme.

Ærtepuré: Kom ærterne i en gryde, og dæk dem næsten med vand. Kog dem uden låg i 8 minutter. Hæld vandet fra, men gem det. Blend ærterne til en grov puré, og tilsæt eventuelt noget af kogevandet, til puréen har en god blød konsistens – den skal ud- gøre det cremede element til retten. Smag til med salt og peber.

Skær fasanbrysterne i tykke skiver, og servér skiverne med lyn- sauerkraut, kogte kartofler og ærtepuré.
VILDT af Christine Bille og Trine Krebs

Velbekomme!

De bedste hilsner
Skagenfood.dk

Holdbarhed: Se på etiket

Indeholder: 2 x 4 stk fasanbryst