



WILDE HASENKEULE AUF GEMÜSE

Zutaten

- 2 Wildhasenkeulen
- 100 g Brokkoli
- 100 g Blumenkohl
- 2 Möhren
- ½ Zucchini
- 1 TL Butterschmalz
- 500 ml Wildfond
- 2 EL Rapsöl
- 1 Stängel Rosmarin
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Hasenkeulen pfeffern und in Butterschmalz rundum scharf anbraten. Dann die Keulen zusammen mit der Hälfte des Fonds in eine ofenfeste Form mit Deckel geben. Diese wird dann für etwa 30 Minuten in den bei 160°C vorgeheizten Backofen gestellt. Anschließend die Keulen wenden, die zweite Hälfte des Fonds dazugeben und ohne Deckel für weitere 30-40 Minuten in den Ofen stellen. Zwischendrin immer mal wieder begießen. Die Länge der Garzeit kann je nach Keulengröße variieren.

Währenddessen werden der Brokkoli, der Blumenkohl, die Möhren und die Zucchini gewaschen, die Möhren zusätzlich geschält und alles in mundgerechte Stücke geschnitten.

In einer Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen und das Gemüse andünsten. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Wildhasenkeulen aus dem Ofen nehmen, auf dem Gemüse anrichten und mit ein wenig Rosmarin garnieren.

Rezeptvariation

Die Hasenkeulen lassen sich auch sehr gut mit einer leckeren Bratensoße verzehren. Hierfür einfach in einer Pfanne eine halbe Zwiebel anbraten, den Bratensaft von den Keulen hinzugeben, etwas Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

gesund + aktiv informiert

Wildfleisch gehört neben Fisch zu den eiweißreichsten Fleischsorten die es gibt. Diese Eiweißart ist gekennzeichnet mit einer ausgesprochen hohen biologischen Wertigkeit und dank des geringen Bindegewebeanteils, leichter verdaulich.

