



Ragout Fin vom Feldhasen mit Walnuss-Spätzle und Feldsalat mit Speck

Zutaten (für vier Portionen):

4 Hasenkeulen
100 g Zwiebelwürfel
6 Wacholderbeeren, gequetscht
6 - 8 Pfefferkörner
4 Lorbeerblätter
½ TL Lebkuchengewürz
2 EL Tomatenmark
3 EL Dinkelmehl
0,3 l Wildfond
0,2 l roter Traubensaft
500 g Knopfspätzle
200 g Goldkäppchen/Stockschwämmchen (Konserve)

200 g Feldsalat, geputzt

Salatmarinade:

80 g Speck fein, gewürfelt
80 g Zwiebelwürfel
1 EL Öl (für Zwiebeln)
6 EL Apfelessig
2 EL Kürbiskernöl
60 ml Apfelsaft

Topping:

2 EL Cranberries
2 Rosmarinzweige
2 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung (circa 45 Minuten):

Für die Salatmarinade Zwiebeln in Öl glasig dünsten und die Speckwürfel darin auslassen - dabei nicht braten - dann auskühlen lassen. Alle Zutaten der Marinade verrühren, Speck und Zwiebelwürfel dazu geben.

Die Hasenkeulen von Haut und Sehnen befreien (abparieren) und das Fleisch vom Knochen lösen. Die Knochen hacken und für einen Wildfond aufbereiten. Fleisch in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Tomatenmark und Mehl zugeben, leicht rösten und mit Fond und Traubensaft aufgießen. Alle Gewürze hinzufügen, das Ragout bissfest garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spätzle nach Packungsanweisung kochen und zum Schluss mit den Goldkäppchen in circa sechs bis acht Minuten unterrühren.

Das Ragout in tiefen Tellern anrichten und mit Cranberries und Walnüssen verfeinern. Mit Rosmarinzwieg ausgarnieren. Den Salat marinieren und dazu reichen.



Auf Wunsch kann dieses Gericht mit Rahm verfeinert werden – dann aber ist es nicht mehr lactosefrei!

Nährwerte pro Portion:

750 kcal - 35 g Fett - 56 g Eiweiß - 57 g Kohlenhydrate - 5 BE

Dieses Gericht ist lactosefrei.