



KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #42

Hasenrückenfilets im Levante – Style mit einer Tahin – Joghurtcreme und Kräuterkartoffeln – Stampf

Zutaten 4 Personen:

8 Hasenrückenfilets küchenfertig, 2 Zweige Rosmarin, 2 EL Butter, 2 EL Öl,
1 TL gemahlen Zimt, 1 TL gemahlen Piment, Salz & Pfeffer

150 g griechischer Joghurt, 3–4 EL Tahin (Sesampaste), 1 EL Honig, Saft von 1/2 Zitrone
Salz & Pfeffer

Kräuter-Kartoffelstampf

1/2 Knoblauchknolle, davon die Zehen gepellt, 75ml Olivenöl, 1 Lorbeerblatt,
2 Thymianzweige, 2 Rosmarinzweige, 800 g festkochende Kartoffeln, 4 Zweige Minze,
60 g Butter, 100 ml Sahne, 100 ml Milch, Abrieb von einer Bio Zitrone, 2 EL Zitronensaft,
20 g Petersilie, 20 g Koriander, 1 TL rosa Pfefferkörner

Zubereitung:

Joghurt mit der Sesampaste verrühren und mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken und kaltstellen.

Den Backofen auf 170 C vorheizen.

Die Knoblauchzehen in eine kleine ofenfeste Form (Tasse/Schüssel) legen. Olivenöl, Lorbeerblatt sowie jeweils der Hälfte von Thymian und Rosmarin mischen und 15–20 Minuten im Ofen rösten. Anschließend alles aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Öl durch ein Sieb in ein Gefäß passieren. Die Knoblauchzehen beiseitelegen. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt kommen weg.

Die Milch mit der Sahne und der Butter erhitzen und etwas einkochen lassen.

Kartoffeln schälen und vierteln, mit dem restlichen Thymian, Rosmarin, die Hälfte der Minze, Petersilie, Koriander und 1 EL Salz in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 15–20 Minuten garen. Anschließend abgießen und die Kräuter entfernen.

Die restlichen Kräuter fein hacken.

Die Kartoffeln mit dem Knoblauch, 2–3 EL Knoblauchöl und mit der Sahne -Butter-Milchmischung zu einem cremigen Stampf zerdrücken.

Anschließend Zitronenschale, Zitronensaft, Petersilie, Minze, Koriander, 1/2 TL Salz und den rosa Pfeffer dazugeben und leicht unterrühren. Den Kartoffelstampf warm stellen.

Piment und Zimt miteinander vermischen, die Hasenfilets mit der Gewürzmischung einreiben.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Hasenfilets salzen und in der heißen Pfanne von jeder Seite ca. 1-2 Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren, die Butter und den Rosmarinzweig dazu geben und die Filets mit der geschmolzenen Butter ca. 2 Minuten ständig übergießen.

Die Filets sollen im Kern noch schön rosa sein.

Den Kartoffelstampf mit der Tahin – Joghurtcreme auf einen warmen Teller anrichten.

Die Hasenfilets in Tranchen schneiden und dazu geben.

Dazu passt ein frischer Feldsalat mit eine Granatapfel – Vinaigrette. Guten Appetit!