Aristokratischer Genuss für jedermann *vom Fasan*

Der Fasan (Phasianus colchicus) gehört zur Gattung der Hühnervögel und stammt ursprünglich aus Mittel- und Ostasien. Schon in der Antike schätzten die Menschen den Geschmack von Fasanenwildbret. Vermutlich wurden die Fasanen von den Römern nach Europa gebracht, und im Mittelalter sowie in der Neuzeit hielt man sie oft in Fasanerien. Der französische Philosoph und Schriftsteller Voltaire bezeichnete den Fasan einst als „Speise für die Götter".

DAS FLEISCH

So schmeckt's

Kenner bevorzugen das Fleisch der Fasanenhähne. Das Wildbret junger Fasanen (zu erkennen am biegsamen Brustbein sowie am kegelförmigen und stumpfen Sporn) ist hell, zart und aromatisch. Am besten schmeckt übrigens die Fasanenbrust – die Keulen neigen leider oft dazu, ziemlich sehnig zu sein.

NUGGETS

Zu viel Schrot?

Leider passiert es manchmal, dass der Fasan zu viel Schrot abbekommen hat und sich die Brust nicht mehr im Ganzen für die Zubereitung eignet. Wie wäre es dann einmal mit „Pheasant Nuggets"? Einfach die beschädigten Stellen herausschneiden und die kleineren Stücke panieren. Kurz in der Pfanne gebraten und anschließend im Ofen gar gezogen, sind die kleinen Schnitzelchen ein echter Renner auf Partys und bei Kindern.

SIE WOLLEN MEHR?

Kein Problem! Tolle Wildrezepte für jede Gelegenheit oder auch Wildbret vom Jäger finden Sie hier:

www.soschmecktjagd.de
www.wild-auf-wild.de
www.wildgenuss-nrw.de

WERTVOLL

Die Inhaltsstoffe

Wildbret vom Fasan enthält einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und ist sehr fettarm.

Werte pro 100 g

Energie 135 kcal
Fett 5 g
Eiweiß 23,7 g

| Illustrationen: Natascha Hahn |

JAGDZEIT

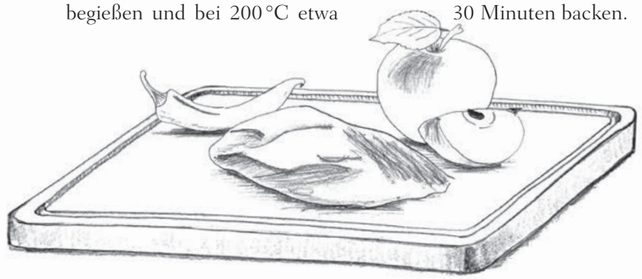
Wann und welche Jahresstrecke?

Die Jagdzeit für Fasanen dauert von Anfang Oktober bis Mitte Januar. Im Jagdjahr 2016/17 wurden laut einer Statistik des Deutschen Jagdverbands (DJV) 86 812 Tiere erlegt – das sind rund 13 000 weniger als im Jagdjahr zuvor.

GERICHTE

Der Klassiker

Zum Wildbret vom Fasan schmecken besonders gut fruchtige oder pikante Zutaten wie Äpfel oder Sauerkraut. Unser Favorit: der Fasan-Sauerkraut-Auflauf. Fasanenbrüste anbraten, im Backofen garen, dann klein schneiden, Sauerkraut mit Weintrauben kochen und Kartoffelpüree zubereiten. Fleischstücke in einer Auflaufform verteilen, Sauerkraut und Püree darüberschichten. Mit einer Soße (in Butterschmalz angebratene Zwiebeln, etwas Wildfond und Sahne) begießen und bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.

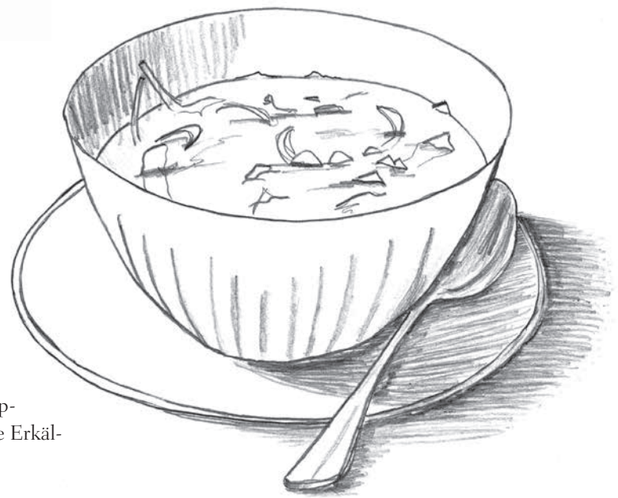


GESCHMACK

Gut zu wissen

Das Fleisch älterer Vögel, das in der Regel etwas trockener und zäher ist, eignet sich sehr gut für Suppen, Brühen, Fonds, Pasteten und Farcen, weil es einen ausgeprägteren Geschmack besitzt. Generell tendiert Fasanenbrust dazu, schnell trocken zu werden. Deshalb ist es ratsam, das Fleisch vor der Zubereitung zu marinieren oder beim Garen im Backofen mit Speck zu umwickeln – so bleibt es schön saftig.

GRIPPE

Das tüchtige Süppchen

Die Nase läuft, der Hals kratzt, die Glieder schmerzen? Da hilft nur eines – eine heiße, dampfende Suppe! Normalerweise greifen wir ja sofort zum bekannten Suppenhuhn, doch die typische Hühnersuppe kann man genauso gut und effektiv mit Fasanenfleisch zubereiten. Denn genau wie Hühnchenfleisch besitzt auch Fasanenfleisch einen besonders hohen Anteil an dem Eiweißstoff Cystein, der die Schleimhäute abschwellen lässt und entzündungshemmend wirkt. Als weitere Suppenzutaten helfen Ingwer, Kurkuma, Chili und Honig dabei, die Erkältung in die Flucht zu schlagen.