

Wilde fazant met tapenade van paddenstoelen en krokante aardappelpuree met quinoa



Ingredienten

Bereiding

Ingrediënten

Fazanten: 2 wilde fazantenhennen· peper en zout· geklaarde boter

Tapenade van paddenstoelen: 100 g Parijse champignons · 100 g cantharellen, schoongemaakt· 20 g geklaarde boter · 1 dl kippenbouillon · 1/2 dl room - sap van 1 citroen· olijfolie · peper en zout

Quinoa: 100 g gesouffleerde quinoa (te koop in de biosupermarkt)· maïsolie· zout

Gemarineerde veenbessen: 100 g opgelegde veenbessen · 2 el oude balsamicoazijn

Wildjus: 2 dl wildjus van gevogelte. karkassen van de fazant · boter

Aardappelpuree: 200 g aardappelpuree

Roomsaus: cognac· klontje boter · peper en zout· 50 g opgeklopte room

Afwerking: 12 jonge spinazieblaadjes . 1 stronkje grondwitloof, de blaadjes losgemaakt

Bereiding

Fazanten: verwarm de oven voor op 140° (Kruid de fazanten met peper en zout.

Verhit de geklaarde boter in een pan en kleur daarin de fazanten helemaal rondom aan.

Gaar ze daarna zo'n 35 minuten in de warme oven.

Verpak de fazanten daarna in aluminium folie en laat ze 15 minuten rusten zodat de sappen zich opnieuw kunnen verdelen.

Tapenade: snij de champignons en cantharellen in vieren.

Stoof deze met peper en zout aan in de geklaarde boter. Bevochtig met de kippenbouillon en room en voeg het citroensap toe. Laat dit zachtjes gaar koken. Mix het geheel met een staafmixer tot kleine stukjes.

Giet dit door een fijne zeef. Wat op de zeef blijft liggen is de tapenade. Marineer dit nog eens extra met wat olijfolie, peper, zout en een paar druppels citroensap.

Quinoa: bak de geso uftl eerde quinoa krokant met wat malso lie in een koekenpan. Het vuur mag goed heet zijn, maar de quinoa mag niet verb randen. Kruid met zo ut. Laat de quinoa uitlekken op wat keukenpapier.

Gemarineerde veenbessen: marineer de veenbesjes in wat oude balsamico.

Wildjus: verwarm de jus, en laat 20 minuten trekken met de karkassen Zeef door een fijne zeef en werk er wat verse boter onder.

Aardappelpuree: maak een klassieke mooie vaste aardappelpuree en spuit deze met een spuitmond van 0,5 cm in mooie dikke stroken. Je kunt de puree ook met de hand vormen en rollen. Snij de puree voorzichtig in gelijke stukken en rol deze in de gepofte quinoa.

Roomsaus: blus het braadvocht van de fazanten met wat cognac, voeg een klein beetje water en een klontje boter toe. Laat dit inkoken, kruid met peper en zo ut en voeg de opgeklopte room toe. Breng de saus voor het serveren tot net aan de kookpunt.

Afwerking: snij mooie filets van de fazanten en snij deze in sneetjes, verdeel ze over de borden. Werk af met de tapenade, de aardappelpuree met quinoa, veenbesjes, wildjus en roomsaus. Garneer tot slot met spinazie- en wit loofbladjes.

102