

Das „wilde“ Koch-Bilderbuch ist da!

Wildgerichte sind köstlich, gesund, vielseitig und so einfach zuzubereiten.

Einfach erhältliche Zutaten, einfache Küchenutensilien, einfache Garmethoden und einfache Arbeitsschritte führen garantiert zu höchstem Genuss.



7 Alles etwa 3 Minuten anrösten und dabei immer wieder umrühren.



8 Mit Mangosaft, Suppe und Zitronensaft aufgießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.



9 Währenddessen Paprika entkernen und in 3 mm breite Streifen schneiden.



10 Zuckerschoten waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden.



11 Champignons putzen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.



12 Geschnittenes Gemüse bereitstellen.



13 Mango-Fruchtfleisch vom Kern schneiden.



14 Mangoscheiben schälen und in Würfel schneiden - 1,5 cm sind ideal.



15 Fasanbrüste salzen und pfeffern und in einer großen Pfanne in 3 EL Öl beidseitig scharf anbraten.



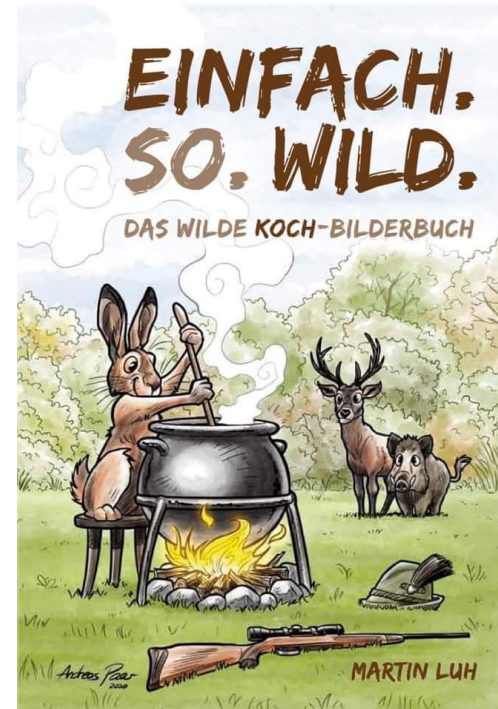
16 Je Seite etwa 1 Minute bräunen, aber nicht durchgaren, da das Fleisch sonst trocken wird.



17 Fasanbrüste aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



18 Zur Sauce nun Kokosmilch hinzufügen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken.



mehr als 1.000 Fotos und lustige Illustrationen

Bestellungen unter www.einfachsowild.at

