



REZEPT für RuhrtalRadweg-Radler

(Christoph Menge vom Hotel-Restaurant Menge, Arnsberg RuhrtalRadweg Qualitätsbetrieb)

Wildfasanenbrust auf Papaya-Wirsinggemüse mit Mohnknödeln

-Rezept für 4 Personen-

- 2 x 2 Wildfasanenbrust am Knochen
- 1 Stck. Papaya: geschält, halbiert, entkernt, in 12 Scheiben der Länge nach geschnitten
- 1 Kopf Wirsing: geputzt, geviertelt, mit Strunk in 12 Scheiben geschnitten
- 1 kleines Bund Salbei
- 150 gr. Butter, Salz und Pfeffer
- ½ Liter Hühnerbrühe, 0,1 Liter Portwein
- 100 gr. Röstgemüse

für die Mohnknödel:

- 0,8 kg mehligte Kartoffeln
- 20 gr. Grieß
- 3 Eier
- 70 gr. Kartoffelmehl
- 40 gr. zerlassene Butter
- 30 gr. leicht gerösteten Mohn

Zubereitung der Mohnknödel:

Kartoffeln garen, pellen, durchpressen und trocknen
Die Eier nach und nach unter die heiße Kartoffelmasse geben. Grieß, Mehl, Butter und Mohn zufügen und verkneten. Die Masse zu gleichmäßigen Knödeln abdrehen, diese in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung von Fasananenbrust und Wirsing

Brustbein des Fasanes harausschneiden. Brusthaut von der Keulenseite her vorsichtig lösen. Vier 1 mm dicke Butterscheiben zwischen Haut und Brustfleisch schieben, zwischen Butter und Brustfleisch jeweils 2 Blatt Salbei.

Fasane in etwas Butter bei schwacher Hitze anbraten. Auf ein Gitter setzen und im Backofen bei ca 120°C 15 Minuten garen.

Herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen.



Arbeitskreis RuhrtalRadweg

c/o Ruhrgebiet Tourismus
GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 47
45128 Essen

Hotline: 0 18 05/18 16 30
(0,07 € / 30 Sek. Festnetz Dt. Telekom,
Mobilfunkpreise können abweichen)

Fax: 02 01/17 67 188

www.ruhrtalradweg.de



Radroute des Jahres 2007
in Nordrhein-Westfalen

Unterstützt durch



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft,
Mittelstand und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



DAS RUHRGEBIET
Regionalverband Ruhr

DAS RUHRGEBIET
Ruhr Touristik

Sauerland
Sauerland-Tourismus



Das Brustfleisch vom Knochen lösen. Die Karkasse zerkleinern, mit Röstgemüse rösten, mit Portwein ablöschen, mit Hühnerbrühe auffüllen und Salbei zugeben. 10 Minuten ziehen lassen, passieren, reduzieren und abschmecken, mit etwas kalter Butter binden.

Die Wirsingscheiben auf ein Ofenblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen, Butterflocken zugeben und ca. 15 Minuten bei 120°C im Backofen garen. Zum Ende des Garvorganges Papayascheiben zugeben und erhitzen.

Die Fasanenbrust salzen und in Butter nachbraten.

Wirsing und Papayascheiben abwechselnd im Halbkreis auf den vorgewärmten Teller anrichten. Die Fasanenbrust einmal schräg aufschneiden und mit Mohnknödel anrichten
Soße angießen.

Das RuhrtalRadweg-Team wünscht guten Appetit!

Genießen kann man dieses Herbst-Gericht im RuhrtalRadweg-Partnerbetrieb:

Hotel-Restaurant Menge

An der Schlacht
Ruhrstraße 60
59821 Arnsberg
Tel: 0 29 31 / 52 52 0
Fax: 0 29 31 / 52 52 50
eMail: info@hotel-menge.de

Für erlebnishungrige Rad- und Gaumenfreunde und hält der Arbeitskreis RuhrtalRadweg das ganze Jahr über **Tipps, Infos und Material zur Tourenplanung und den Regionen** bereit:

Ruhr Tourismus

01805 / 18 16 30
(0,07 € /30Sek. Festnetz Dt. Telekom,
Mobilfunkpreise können abweichen)

Sauerland-Tourismus e.V.

01802 / 40 30 40
(0,06 € /Anruf a. d. dt. Festnetz,
Mobilfunkpreise können abweichen)

Weitere Informationen zum RuhrtalRadweg unter:

www.ruhrtalradweg.de



Arbeitskreis RuhrtalRadweg

c/o Ruhrgebiet Tourismus
GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 47
45128 Essen

Hotline: 0 18 05/18 16 30
(0,07 € / 30 Sek. Festnetz Dt. Telekom,
Mobilfunkpreise können abweichen)
Fax: 02 01/17 67 188

www.ruhrtalradweg.de



Radroute des Jahres 2007
in Nordrhein-Westfalen

Unterstützt durch



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft,
Mittelstand und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen

