

Jacqueline Amirfallah  
Geschmorte Kaninchenkeule mit Fregola-Sarda

Mittwoch, 5. April 2017  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterran**

### Zubereitung:

Für die Kaninchenkeulen

2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 TL	Fenchelsamen
2	Pimentkörner
4	Kaninchenkeulen
etwas	Salz
2 EL	Butterschmalz
500 ml	Hühnerbrühe
3 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt



Für die Beilage

1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
300 g	Fregola Sarda (Pasta-Spezialität aus Sardinien)
500 ml	Hühnerbrühe
4	Fenchelknollen mit Grün
1 TL	Fenchelsamen
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz

### Zubereitung:

1. Die roten Zwiebeln schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden. Fenchelsamen und Piment im Mörser zerstoßen.
2. Die Kaninchenkeulen putzen, evtl. den Knochen aus der Oberkeule entfernen. Die Kaninchenkeulen mit Salz würzen.
3. In einem Schmortopf etwas Butterschmalz erhitzen, darin die Keulen goldbraun anbraten. Gemörserte Fenchelsamen und Piment zugeben und kurz mit braten. Dann Zwiebeln und kurz danach Knoblauch zugeben.
4. Wenn die Zwiebeln weich sind, die Brühe angießen, Thymianzweige und Lorbeer zugeben und die Keulen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten weich schmoren.
5. Für die Fregola die Zwiebel schälen, fein schneiden.
6. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Fregola zugeben und Hühnerbrühe angießen. Aufkochen und dann ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
7. Den Fenchel putzen, das Fenchelgrün aufbewahren, abrausen und trocken schütteln. Fenchel in Stücke schneiden.
8. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Fenchel darin weich dünsten, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Das Fenchelgrün fein schneiden und zuletzt untermischen.

10. Wenn die Keulen gar sind, diese aus dem Schmorsud nehmen und warm stellen. Den Schmorsud pürieren und durch ein Sieb streichen, abschmecken.

11. Kaninchenkeulen anrichten, Sauce angießen, Fregola und Fenchelgemüse dazu reichen.

Pro Portion: 724 kcal / 3026 kJ

59 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 30 g Fett