

Karlheinz Hauser
Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen

Dienstag 27. Juni 2017
Für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, Gourmetküche

Zutaten

Für die Kaninchenkeulen

1	Zwiebel
1	Möhre
300 g	Knollensellerie
250 g	Staudensellerie
4	Kaninchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Speiseöl zum Braten
1 EL	Tomatenmark
100 ml	Weißwein
250 ml	Geflügelfond
2	Lorbeerblätter
1 TL	gestoßener weißer Pfeffer



Für den Salat

200 g	Orecchiette-Nudeln
8	kleine Tomaten
200 g	Staudensellerie
20	Kalamata-Oliven, entsteint
4	gegarte Artischockenherzen (z. B. Glas/Dose)
2 EL	Kapernäpfel
4 EL	Olivenöl
2 EL	heller Balsamico-Essig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Chilipulver
150 g	Rucola

Zubereitung

1. Zwiebel, Möhre, Sellerie und Staudensellerie putzen, bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Kaninchenkeulen kalt waschen, trocken reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Keulen darin von beiden Seiten anbraten.
4. Keulen aus dem Topf nehmen, kurz beiseite stellen.
5. Etwas Öl in dem Topf erhitzen, Zwiebel und Gemüsestücke darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren und leicht karamellisieren lassen. Nun mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.
6. Die Keulen wieder zugeben, mit Fond aufgießen. Lorbeer und Pfeffer zugeben.

Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 1-1,5 Stunden schmoren.

7. Inzwischen für den Salat in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Orecchiette-Nudeln darin bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
8. Tomaten und Staudensellerie waschen. Tomaten vierteln und den Staudensellerie in feine Streifen schneiden. Artischockenherzen ebenfalls vierteln. Die Kapernäpfel halbieren und mit den gesamten vorbereiteten Salatzutaten vorsichtig vermengen. Die gekochte Pasta zugeben.
9. Den Salat mit etwas Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.
10. Die gegarten Kaninchenkeulen mit einer Fleischgabel aus dem Fond „stechen“ und etwas abkühlen lassen.
11. Den Bratenfond fein passieren und kräftig einkochen.
12. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern
13. Das Fleisch von den Keulen lösen, in nicht zu kleine Stücke zupfen und im eingekochten Fond kurz ziehen lassen.
14. Kaninchenfleisch und Gemüse-Nudel-Mischung vermengen und in tiefen Tellern oder Schalen (Bowls) anrichten.
15. Rucola mit wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf die Schalen verteilen. Jeweils etwas Schmorjus überträufeln und servieren.

Pro Portion: ca. 590 kcal / 2478 kJ

31 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 30 g Fett