



## Kaninchen mit Koriandergrün

Für 4 Portionen:

- 4 Kaninchenkeulen (ca. 1,25 kg)
- Salz, Pfeffer a. d. Mühle
- 4 El Öl
- 1 Tl Koriander (gestoßen)
- 8 kleine Zwiebeln (ca. 120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Dose Tomaten (280 g EW)
- Zucker, Cayennepfeffer
- 2 El Koriandergrün

Die Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einem schweren Schmortopf erhitzen, den gestoßenen Koriander zugeben. Die Keulen darin von beiden Seiten hell goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch pellen, Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und kurz anbraten. Dann sofort die abgetropften und zerpfückten Tomaten zugeben. Mit etwas Zucker und 1 bis 2 Prisen Cayennepfeffer würzen. Zugeschlagen bei milder Hitze insgesamt 40 Minuten schmo-

ren. Dabei die Keulen ab und zu wenden. Falls zuviel Flüssigkeit entsteht, 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, damit die Sauce einkochen kann. Das Koriandergrün direkt vor dem Servieren unterheben. Dazu paßt Baguette oder Reis, frischer Blattsalat und ein leichter Rotwein.

Pro Portion ca. 52 g Eiweiß, 28 g Fett, 5 g Kohlenhydrate = 2224 Joule (531 Kalorien)