

Kaninchenrücken

Bei diesem Rezept Kaninchenrücken, werden die Rückenfilets vor der endgültigen Zubereitung sorgfältig heraus geschnitten und gesondert in wenigen Minuten in der Pfanne gebraten.

Der restliche Fleischanteil und die Knochen werden mit Weißwein, Brühe, Zwiebeln und Knoblauch sowie würzigen Kräutern zu einem gut gewürzten Sud gekocht, welcher dann Grundlage für die Zubereitung der Kaninchensoße ist.

Die Zubereitung dieses Wildgerichtes ist einfach und auch für Kochanfänger geeignet.

Zutaten: für 4 Personen

2 junge Kaninchenrücken

Salz und Pfeffer

Für den Würzsud:

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

50 g mageren Rauchspeck

Etwa 700 ml Brühe (Fertigprodukt)

250 ml trockener Weißwein

2 Lorbeerblätter

6 Wacholderbeeren

1 Stängel frischer Thymian

Etwa 10 - 12 Rosmarinnadeln

Oder getrocknete Gewürze

Für die Soße zum Kaninchen:

Etwa 400 ml vom gekochten Sud

200 ml Wasser oder Brühe

100 ml trockener Weißwein

30 g Speisestärke

100 g Schlagsahne oder

Creme Fraiche

Salz, Pfeffer

1 gehäufter EL Butterschmalz

Zubereitung:

Für die Zubereitung zunächst am Abend zuvor an den ganzen **Kaninchenrückenteilen die dünne Haut abziehen**, anschließend auf beiden Seiten **mit Salz und Pfeffer würzen**, mit einem Deckel oder mit Alufolie zugedeckt, bis zum nächsten Tag kühl lagern.

Die Kaninchenrücken aus der Schüssel nehmen.

Mit einem Messer am Rückrat des Kaninchenrückens entlangfahren und dabei neben dem Filet an der einen Seite tief einschneiden.

An der anderen Seite ebenfalls neben dem Filet einschneiden und auf diese Weise die **Kaninchenfilets herausschneiden** und für später zur Seite legen.

Das restliche Kaninchenfleisch, samt den Rückenknochen eventuell etwas zerkleinern.

Für den Gewürzsud:

2 Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden.

3 Knoblauchzehen schälen, in kleine Stücke schneiden.

Rauchspeckscheiben in Streifen schneiden.

Brühe und Wein abmessen.

2 EL Olivenöl in einem Kochtopf mit Deckel erhitzen.

Die Kaninchenteile im heißen Öl ringsum **kräftig anbraten**, dabei beim Wenden den **Speck mit hinzugeben**.

Die angebratenen Kaninchenstücke aus dem Kochtopf fischen und auf einen Teller legen.

Nochmals **1 EL Olivenöl** in den Topf geben, die **Zwiebelwürfel mit Knoblauch** darin sanft anbraten.

Mit Brühe und Wein ablöschen, die Kaninchenstücke wieder zurück in den Topf geben.



Lorbeerblätter, Rosmarinneedeln, Wacholderbeeren eventuell mit einem Messer zerdrückt oder halbiert, sowie abgestreifte **Thymianblättchen** hinzu geben und den ganzen Topfinhalt **zugedeckt, 45 – 60 Minuten schmoren lassen.**

Danach die Kaninchenstücke wiederum aus dem Topf fischen und in einer Schüssel warm halten.

Den würzigen Kochsud durch ein Sieb abseihen und dabei auffangen.

Für die Kaninchensoße:

Etwa **400 ml** vom aufgefangenen Kochsud **mit 200 ml Wasser oder Brühe** und **100 ml trockenem Weißwein mischen** und ein paar Minuten leicht einkochen lassen.

Von den Kaninchenteilen und den Knochen das Fleisch mit Hilfe eines Messers und den Fingern abzupfen.

Speisestärke oder Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren, **die Soße damit abbinden.**

Das abgezupfte Kaninchenfleisch zur Soße geben und die Soße nach persönlichem Geschmack nochmals abwürzen.

Zuletzt die **Schlagsahne** einrühren, einige abgezupfte grüne Thymianblättchen und fein geschnittene Petersilie über die Soße streuen.

1 EL Butterschmalz in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen.

Die noch übrigen **Kaninchenrückenfilets** nebeneinander im heißen Fett auf jeder Seite **etwa 2 – 2 ½ Minuten braten.**

Danach sind die Filets von einem jungen Kaninchen durchgebraten und zart.

Zum Servieren:

Kaninchensoße mit Fleischanteil als Soßenspiegel auf einen Teller setzen.

Die frisch gebratenen Kaninchenrückenfilets in etwas dickere Scheiben aufgeschnitten, auf die Soße setzen und zusammen mit Spätzle und einem grünen Salat servieren.

Tipp:

Anstatt dem Andicken mit Speisestärke, kann man die Soße auch mit Mehl, hellem Soßenbinder oder einem Päckchen gekaufter Rahmsoße abbinden.

Anstatt dem Weißwein kann man dazu auch trockenen Roséwein verwenden.

Statt der Schlagsahne, einen fettarmen Sahneersatz aus dem Kühlregal, oder Saure Sahne oder Creme Fraiche dazu verwenden.

Kalorienangaben

Eine Portion Kaninchenfleisch mit reichlich Soße hat ca. 350 kcal und ca. 21 g Fett