

# Kaninchentopf

Ein ganzes junges Kaninchen fertig vorbereitet, hat ein Gewicht von ca. 1700 g.

Das ganze Kaninchen kann ohne Kopf und Innereien für schmackhafte Gerichte zubereitet werden.

Sollte die Kaninchenleber beigelegt sein, sollte man diese nicht wegwerfen, denn die Leber ist eine Delikatesse für Feinschmecker.

Man kann sie in etwas Öl kurz (nicht zu lange) anbraten, anschließend zart mit Salz bestreuen und in Scheibchen geschnitten, auf Baguette oder Ciabatta Brotscheiben, welche zuvor in etwas Olivenöl in einer Pfanne angeröstet wurden legen und als kleine Vorspeise für 2 Personen genießen. Oder man bereitet mit der Kaninchenleber nach Rezept Kaninchenleber mit Salat, einen Salat zu.

Auch sollten vor der Zubereitung die Rückenfilets vom Kaninchen heraus geschnitten werden.

Diese Rückenfilets sind in wenigen Minuten Bratzeit weich und zart und sind zu schade, um mit dem restlichen Kaninchenteilen geschmort zu werden, da sie bei zu langem Garen hart werden würden

Die Rückenfilets kann man entweder kurz vor dem Servieren mit in den Topf geben, oder daraus nach Rezept Kaninchenrücken ein gesondertes Gericht zubereiten.



## Zutaten: für 4 Personen

1 ganzes junges Kaninchen

Salz und Pfeffer

2 – 3 EL Mehl

2 – 3 EL Öl zum Anbraten

### Gemüseeinlage:

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

1 Zucchini mittlere Größe

½ - 1 scharfe rote Pfefferschote

6 sonnengereifte Tomaten

### Außerdem:

250 ml Wasser oder Brühe

200 ml trockener Weißwein

1 gehäufter EL Tomatenmark

1 gehäufter TL getrocknete

Kräuter der Provence

2 abgezupfte Zweige frischer Thymian

2 Lorbeerblätter

## Zubereitung:

Für die Zubereitung **das Kaninchen in mehrere Teile zerlegen**, eventuell noch die **dünne Haut** daran **abziehen**, waschen und gut abtropfen lassen.

Danach **die beiden Keulen und Läufe**, welche den größten Fleischanteil enthalten, **abschneiden**.

**Beim Rücken die Rückenfilets vorsichtig herausschneiden und in den Kühlschrank legen.** Den Rest vom Kaninchen grob zerkleinern.

Alle Kaninchenteile ringsum **mit Salz und Pfeffer würzen**.

### Für die Gemüseeinlage:

Möhren abschaben, **in Würfel schneiden**.

Zucchini mit Schale waschen, **in Würfel schneiden**.

Bei sonnengereiften Tomaten die Haut **abziehen**, oder auch mit Haut, **in grobe Würfel schneiden**.

### **Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden.**

Rote **scharfe Pfefferschote** halbieren, das Kerngehäuse mit einem Messer herausstreifen, anschließend waschen und **in kleine Streifen schneiden**.

**Mehl** in einen tiefen Teller geben, die vorbereiteten **Kaninchenstücke im Mehl wälzen**.

**Öl** in einem großen Kochtopf **erhitzen**, das Kaninchenstücke darin **ringsum anbraten**.

**Das Fleisch aus dem Topf nehmen.**

**Nochmals etwas Öl in den Topf geben.**

**Zwiebeln, Knoblauch und die Gemüestückchen** darin **sanft anbraten**, dabei ständig rühren.

Die frischen **Tomatenwürfel**, oder ersatzweise etwas zerdrückte Tomaten aus der Dose hinzu geben und kurz **mit anschmoren**.

**Mit Weißwein und Brühe ablöschen, Tomatenmark einröhren.**

**Lorbeerblätter, Salz und Kräuter hinzu geben** und einmal aufkochen lassen, danach bei zurück gedrehter Heizstufe, noch **etwa 45 Minuten langsam schmoren lassen**.

**Dabei nach 20 Minuten nachsehen, ob noch Flüssigkeit nachgefüllt werden muss.**

Diesen Kaninchentopf **nach persönlichem Geschmack nochmals abwürzen** und entweder so wie er in der Konsistenz ist, zusammen mit **Bandnudeln** und einem gemischten Salat als Kaninchentopf servieren.

Oder die Soße noch mit etwas Brühe verlängern und mit etwas in kaltem **Wasser angerührtem Mehl oder Speisestärke abbinden**.

Man kann die Soße aber auch mit einem Päckchen gekaufter Rahmsoße andicken.

Oder den Kaninchentopf zusammen mit Brot, Baguette oder Ciabatta (zum Austunken der Soße) genießen.

### **Kalorienangaben**

---

Eine Portion Kaninchentopf enthalten mit Gemüsesoße ca. 430 kcal und ca. 19 g Fett