

Nudeln mit Kaninchenragout

Bei diesem Rezept Nudeln mit Kaninchenragout, werden Kaninchenkeulen oder andere Stücke vom Kaninchen mit Zwiebeln, Tomaten, Gemüse, Weißwein und mediterranen Gewürzen zu einer pikant gewürzten Pastasauce gekocht und zusammen, wie hier in diesem Rezept, mit italienischen Farfalle, oder Fussili, Spaghetti sowie alle anderen Nudelsorten, wie auch nach Rezept Hausgemachte Nudeln, welche die Sauce gut aufnehmen, serviert.



Zutaten: für 4 Personen

400 g italienische Teigwaren
oder Teigwaren selbst gemacht
2 Kaninchenkeulen
2 EL Öl zum Anbraten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 große Karotte
1/2 Zucchini
4 – 5 sonnengereifte Tomaten
1 rote oder grüne Pfefferschote
1 EL Tomatenmark
2 Zweige frischer Thymian
8 - 10 frische Rosmarinnadeln
1 Lorbeerblatt
125 ml trockener Weißwein
100 ml Brühe
Salz und Pfeffer
Zum Bestreuen:
Geriebener Parmesan

Zubereitung:

Für die Zubereitung **Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.**

Geschälte **Karotte in kleine Würfel**, etwa die gleiche Menge von einem Stück **Zucchini, samt der Schale**, ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

½ - 1 spitze **scharfe Pfefferschote** mit einem Messer halbieren, das Kerngehäuse heraus streifen, anschließend in schmale Streifen schneiden.

Reife rote Tomaten mit einem Messer kreuz und quer an der Haut einritzen.

In einem Topf Wasser aufkochen, die Tomaten für 1 – 2 Minuten ins heiße Wasser legen, durch ein Sieb abseihen, anschließend sofort mit kaltem Wasser abschrecken und die **Tomatenhaut abziehen**.

Bei den Tomaten die Kerne entfernen, das

Tomatenfleisch in Würfel schneiden.

Im Winter auf Dosentomaten ausweichen.

Vom frischen **Thymian** die kleinen Blättchen abstreifen, die **Rosmarinnadeln** etwas kleiner schneiden, **oder getrocknete Kräuter dazu verwenden.**

Vorgesehenes **Kaninchenfleisch** unter kaltem Wasser waschen, mit Küchenkrepppapier trocken tupfen.

Anschließend ringsum **mit Salz und Pfeffer würzen** und **leicht mit Mehl bestäuben.**

2 EL **Öl** in einem Kochtopf erhitzen, die **Kaninchenkeulen** darin **ringsum anbraten, aus dem Topf nehmen.**

Im gleichen Topf nach einander die **Zwiebeln mit Knoblauch und Pfefferschote, Karotten- und Zucchiniwürfel anbraten.**

Zuletzt die Tomatenwürfel hinzu geben und alles zusammen ein paar Minuten unter mehrfachem Wenden, bei etwas zurück gedrehter Heizstufe schmoren lassen.

Den **Weißwein** hinzu gießen, **etwas Brühe oder Wasser** und die **Kräuter mit Lorbeerblatt und Salz hinzu geben.**

Das Fleisch wieder in den Topf zurück geben und den Topfinhalt einmal aufkochen lassen.

Anschließend bei zurück gedrehter Heizstufe noch langsam etwa 35- 40 Minuten schmoren

lassen.

Hin und wieder nachsehen, ob man eventuell etwas Brühe oder Wasser nachfüllen muss, damit die Soße nicht am Topfboden anbrennt.

Rechtzeitig nebenbei **die gewünschte Pastasorte kochen.**

Wenn das **Kaninchenfleisch** weich genug ist, dieses aus dem Topf nehmen, **in kleinere Stücke schneiden** und wieder **in die Soße zurück geben.**

Das Ragout nun nach persönlichem Geschmack kräftig mit Salz und Pfeffer abwürzen und entweder **gleich mit den Teigwaren vermischt, oder getrennt servieren.**

Reichlich frisch geriebenen **Parmesan** zur Selbstbedienung mit auf den Tisch stellen.

Kalorienangaben

Eine Portion Nudeln mit Kaninchenragout enthalten ca. 575 kcal und ca. 11,5 g Fett