

Kaninchenfilets mit Rotweinsauce und Gemüsekugeln



Zutaten für 3 Personen:

3 Kaninchenfilets zu je ca. 90 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen

1 Rosmarinzwig

Gemüseknödel:

2 kleinere Zucchini
2 mittlere Karotten, 2 Kartoffeln
8 kleinere feste Champignons
750 ml Gemüsebrühe

Rotweinsauce:

500 ml trockener Rotwein
1 Bund Thymian
2-3 Lorbeerblätter
2 Nelken, 10 Pfefferkörner
8 Wacholderbeeren
1 Schalotte
1 EL Butter, 1 TL Zucker
100 ml Balsamico Essig
20 g kalte Butter oder etwas
Crème fraîche
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. 1/2 EL Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben, Knoblauchhälften dazugeben und den Rosmarin.

2. Die Kaninchenfilets auf milder Hitze auf jeder Seite ca. 2 min braten, vor dem Servieren 3 min in Alufolie ruhen lassen. Leicht salzen und pfeffern.

Gemüseknödel:

Kartoffeln und Karotten schälen, Zucchini waschen. Kugeln ausstechen und zuerst Kartoffeln und Karotten 8 min in Gemüsebrühe köcheln. Dann für 3 min die Zucchini und für 5 min die Pilze zugeben, sodass die Kartoffelkugeln insgesamt 16 min köcheln.

Rotweinsauce:

1. Rotwein mit dem Thymian, dem Lorbeerblatt, den Nelken, den Pfefferkörnern und den Wacholderbeeren aufkochen und auf etwa 1/3 reduzieren.

2. Die Schalotte fein würfeln und mit dem Zucker und der Butter anschwitzen, bis sie karamellisiert ist. Dann mit 100 ml Balsamico-Essig ablöschen und sirupartig einkochen.

3. Dann die Rotweinreduktion hinzugeben, die Sauce abseihen und beiseitestellen.

4. Die Sauce kurz vor dem Servieren wieder erwär-

men (nicht kochen) und mit kalter Butter oder etwas Crème fraîche binden. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Hinweise:

Als weitere Beilage eignen sich z.B. Spätzle aus dem Convenience-Regal - wie abgebildet.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kaninchen, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023