

Kaninchen mit Kräutern, Knoblauch und Wein

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

1 Stück Zwiebel, gross
12 Stück Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin, gross
0.5 Bund Thymian
1.2 kg Kaninchen, in Stücke zerteilt
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Mehl
1 dl Olivenöl
1 Esslöffel Tomatenpüree
4 dl Rotwein
1 Stück Lorbeerblatt

Info

Pro Portion

33 g Eiweiss
35 g Fett
557 g Kohlenhydrate
557 kKalorien
2332 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen, jedoch ganz belassen. Rosmarinnadeln fein hacken, Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.
2. Das Kaninchenragout mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Das Mehl in ein Siebchen geben und das Fleisch damit bestäuben.
3. In einem grossen Bräter die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Die Kaninchenstücke darin rundum kräftig anbraten. Herausnehmen.
4. Im Bratensatz das restliche Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anrösten. Das Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten. Mit dem Wein ablöschen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt dazulegen und alles auf mittlerem Feuer 10 Minuten kochen lassen. *+ Rosol*
5. Die Kaninchenstücke in die Sauce legen. Den Bräter zugedeckt in den 160 Grad heissen Ofen geben und das Kaninchen je nach Fleischqualität 1-1 1/4 Stunden weich garen. Wichtig: Das Fleisch darf nur sehr schwach schmoren, damit es schön zart wird.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch je nach Grösse des Bräters evtl. 3 dl Wein verwenden.

1 Person: Die 2-Personen-Menge zubereiten, denn das Ragout schmeckt aufgewärmt fast noch besser!