



Kaninchen aus dem Ofen mit Kartoffeln und Gemüse

Wie bei einem Eintopf werden alle Zutaten gemeinsam zubereitet. Aber eben nicht im Topf geschmort, sondern in einem Bräter im Ofen gegart. Zweierlei Rüebli, Zwiebel, Kartoffeln, Speck und das Fleisch werden vorab separat angebraten und dann gemeinsam, an einem würzigen Fond, für etwa 35 Minuten in den Ofen geschoben.

Ich habe dazu nur Kaninchenschenkel verwendet, die sind besonders zart. Natürlich können auch Stücke vom ganzen Kaninchen, inklusive Rückenstücken und Vorderläufen verwendet werden, dann verlängert sich die Schmorzeit im Ofen um etwa 15 Minuten.

Das Schöne an diesem Gericht: Es lässt sich gut vorbereiten, dann wird es in den Ofen geschoben und ohne weiteres Zutun kann man nach ein halben Stunde ein prächtiges, rustikales Gericht auf den Tisch stellen.

Zutaten

2 Kaninchenschenkel, ca. 600g
3 festkochende Kartoffeln, ca. 300g
1 grosse Zwiebel, ca. 120g
3 Knoblauchzehen
4 Rüebli zweifarbig, ca. 250g
4 Piccadilly-Tomaten
2 Zweige frischer Rosmarin
4 Tranchen Bratspeck, ca. 50g
2dl Weisswein
2dl Hühnerbouillon
2El Zitronensaft
3El Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kaninchenschenkel in 2 oder 3 Stücke zerteilen. Dazu das Fleisch mit einem scharfen Fleischmesser an der gewünschten Stelle bis zum Knochen einschneiden. Messer ansetzen und mit einem schweren Gegenstand kräftig auf den Messerrücken hauen. Die eher dünnen Knochen lassen sich so gut zerteilen, ohne dass sie splintern.

Auf Wunsch wird ihr Metzger die Kaninchenschenkel gerne fachmännisch zerteilen.

Kaninchenschenkel ringsum salzen, mit Zitronensaft beträufeln und gut einreiben. 1 Stunde ziehen lassen.

Bratspeck zu groben Stücken schneiden. Knoblauchzehen längs zu Scheiben schneiden. In einer Bratpfanne zusammen mit den Rosmarinzweigen im Olivenöl 5 Minuten leicht simmern lassen.

Ruebli schälen und zu groben Stücken schneiden. Zwiebel zu ca. 2cm grossen Würfeln schneiden. Kartoffeln grob würfeln. In die Bratpfanne geben und 10 Minuten mitdünsten, dabei ab und zu wenden.

Angeröstetes Gemüse in einen Bräter geben. Darauf achten, dass genügend Öl zum Anbraten des Kaninchens in der Bratpfanne zurückbleibt.

Temperatur erhöhen und die Kaninchenstücke ringsum anbraten und auf das Gemüse legen.

Ofen auf 160° vorheizen.

Bratensatz mit Weisswein ablöschen, leicht einkochen lassen. Bouillon dazugiessen, mit Pfeffer würzen und aufkochen. Fond über Fleisch und Gemüse giessen.

Für 35 Minuten in den Ofen schieben.







