



Confiertes Kaninchen

Kaninchen bei niedriger Temperatur im Öl zu garen (confieren) ist bestimmt die schonendste Zubereitungsart für dieses zarte Fleisch. Es braucht zwar reichlich Öl, vorzugsweise Olivenöl, dieses kann aber danach weiterverwendet werden, es ist sogar sehr geschmackvoll und für viele Gerichte bestimmt eine Bereicherung. Zum Confiere eignen sich vor allem die Hinterläufe, aber auch Vorderläufe und die Rückenstücke. Und: Es braucht etwas Geduld, 2 1/2 Stunden verweilt das ölgebadete Kaninchen im Ofen, danach ist es zart und schmilzt beinahe auf der Zunge.

Ich habe die Kaninchenschlegel vorab kräftig eingesalzen und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Salz entzieht dem Fleisch zwar Saft, doch nach nur 12 Stunden ist dieser Verlust sehr klein, dafür wird das Fleisch dadurch sehr viel geschmackvoller.

Beilage: Süsskartoffeln und Peterliwurz im Dampf gegart.

Zutaten (2 Portionen)

- 2 Kaninchenschlegel
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 4 grosse Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 15 schwarze Pfefferkörner
(oder Kampotpfeffer)
- 4-6dl Olivenöl

Zubereitung

Kaninchenschlegel allseitig kräftig salzen und für ca. 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Ofen auf 140° vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, aber nicht zerschneiden. Zusammen mit dem Rosmarin und den Pfefferkörnern in ein Bratgeschirr geben. Mit reichlich Olivenöl übergießen. 20 Minuten im Ofen vorgaren.

Kaninchenschlegel in Olivenöl beidseitig kräftig anbraten. Bratgeschirr aus dem Ofen nehmen und die Kaninchenschlegel hineinlegen und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch möglichst platzoptimiert arrangieren. Olivenöl dazugießen, die Schlegel sollten möglichst vollständig mit Öl bedeckt sein.

Ofentemperatur auf 80° zurückstellen, Kaninchen einschieben und 2 1/2 Stunden garen lassen.

Die Kaninchenschlegel beim Anrichten mit wenig Olivenöl nappieren.





Vorab Kaninchen salzen und 12 Stunden ziehen lassen





Bereit zum Confieren



Nach 2 1/2 Stunden

