

Kaninchenfilet auf Karotten-Ingwerpüree, Gremolata und Topinamburchips

Zutaten für 4 Personen:

8 Stück Kaninchenrückenfilet (2 Stk./Pers.)

500g Möhren

10g frischen Ingwer

100 ml Gemüsefond/Wasser

20g Butter

¼ Zwiebel

¼ Knoblauchzehe

2 Bio-Zitronen

Kleines Bund Petersilie glatt

50ml Olivenöl

3 Stück Topinamburknollen (optional Süßkartoffel o.ä.)

Rapsöl,

Salz, Zucker, Ducca



So wird's gemacht:

Für das Püree die Möhren, Ingwer, Zwiebeln schälen und klein schneiden. Das Ganze in einem Topf mit etwas Öl andünsten und mit dem Fond oder Wasser ablöschen und ca. 20min mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Danach alles mit der Butter pürieren, mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Topinamburchips den Topinambur in ganz feine Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Topinambur (ca.1min) frittieren. Achtung: Nicht zu braun werden lassen, ansonsten wird er bitter! Auf einem Küchentuch verteilen und leicht mit Salz und Ducca würzen.

Für die Gremolata aus einer Zitrone die Filets schneiden grob hacken und eine halbe Zitrone auspressen. Die Petersilie in ganz feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und zusammen mit der Zitrone zum Olivenöl hinzu geben. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Bei dem Kaninchenfilet die feine Silberhaut abziehen und das Filet mit Salz würzen. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und das Filet von allen Seiten goldbraun anbraten. Optimaler Garpunkt ist wenn das Filet von innen noch leicht glasig ist. Ein Grundgesetz beim Kaninchen filet lautet, je länger man es gart desto trockener wird es. Nach Belieben anrichten!

Das Püree und die Chips können auch einige Zeit vorher zubereitet werden.
Die Gremolata maximal zwei Stunden vorher, da sonst die Petersilie durch die Säure der Zitrone grau wird.

Wir wünschen einen Guten Appetit!



Hildegard Lammers
Dompfaffstr.34
53881 Euskirchen
eMail: info@lapinchen.de
Web: www.lapinchen.de

Lapinchen's Hofladen:
Donnerstag & Freitag: 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr
Tel: 02255 13 71
Fax: 02255 26 24

