

Braungedünstetes Stallkaninchen

Rezept für 4 Personen

Einkaufsliste:

1 Kaninchen ca. 2 Kg

Für die Füllung:

2-3 Ciabattabrötchen

2 EL Paniermehl

10 g Butter

100 g Speck

1 Schalotte

80 g Karotten

80 g Sellerie

2 EL Sahne

1 Vollei

1 TL Gundermann

Salz & Pfeffer

Muskatnuss

5 Broccoliröschen

Für die Soße:

60 ml Rapsöl

80 g Zwiebeln

50 g Karotte

50 g Knollensellerie

600 ml Kaninchen oder Geflügelfond

30 g kalte Butterwürfel

Zubereitung:

Kopf und Hals des Kaninchens abtrennen, das Kaninchen von innen auslösen.

Alle Knochen bis auf die Hinterläufe entfernen, das Kaninchen sorgfältig waschen und trockentupfen.

Für die Füllung das Ciabattabrot entrinden, in centgroße Stücke schneiden, in etwas Butter goldbraun rösten.

Speck, Schalotten, Karotten und Sellerie in feinste Würfel schneiden.

Speck und Zwiebeln in einer Pfanne anschwemmen, die Gemüsewürfel in etwas Wasser abkochen.

Die Broccoliröschen ebenfalls kurz abkochen, den Garvorgang mit kaltem Wasser unterbrechen, anschließend trockenlegen.

Alle aufgeführten Zutaten der Füllung miteinander vermengen und abschmecken.

Das Kaninchen mit der Füllung versehen, die Broccoliröschen dabei genau in der Mitte der Füllung platzieren. Das Kaninchen mit Hilfe eines Bindfadens verschließen.

Nun das Kaninchen vom Rücken zum Bauch goldbraun in einer Pfanne mit Rapsöl braten.

Das Kaninchen samt Pfanne, Zwiebel, Karotten und Selleriewürfeln für ca. 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben, im 5 Minutentakt das Gemüse wenden.

Hat unser Kaninchen eine goldbraune Farbe angenommen, für die nächsten 20 Minuten in kurzen Abständen Fond über das Kaninchen geben.

Kurz vor Ende der Kochzeit das Kaninchen herausnehmen, die Soße abseihen, den entstandenen Fond mit Butter binden.

Timos Tipp:

Verschließen Sie den Bauch des Kaninchens nicht zu fest, da sich die Füllung beim Garprozess ausdehnt.

Beim Braundünsten steht nicht die Menge der Soße sondern vielmehr die leichtbraune Kruste des Garguts im Vordergrund.

Die Flüssigkeit bewirkt im eigentlichen Sinn nur, dass unser Kaninchen nicht am Pfannenboden haften bleibt, ein ständiges Übergießen des Garguts ist daher sehr wichtig.

