Rezept

Geschmorte Kaninchenkeulen

Ein Rezept von Geschmorte Kaninchenkeulen, am 08.10.2026

Zutaten

10	Schalotten
2 Zweige	Rosmarin
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
50 g	Pinienkerne
2	Lorbeerblätter
120 g	schwarze Oliven
2	Knoblauchzehen
4	Kaninchenkeulen (je ca. 250 g)
3 EL	Olivenöl
400 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Instant-Gemüsebrühe)
150 g	Kirschtomaten
	knuspriges Weißbrot zum Dazuessen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und längs vierteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln. Die Kaninchenkeulen kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern.

2. Einen Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Die Kaninchenkeulen darin ca. 3 Min. anbraten. Mit einer Zange wenden und auf der anderen Seiten ebenfalls 3 Min. anbraten.

3. Die Kaninchenkeulen herausnehmen und auf einen Teller legen. Schalotten, Knoblauch und Pinienkerne im Bratfett 1 Min. unter Rühren anbraten. Die Hälfte des Weins dazugießen und aufkochen lassen. Die Kaninchenkeulen wieder hineingeben, Rosmarinzweige und Lorbeerblätter dazulegen und das Fleisch ca. 25 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze sanft schmoren lassen.

4. Die Kirschtomaten waschen, die Oliven abtropfen lassen. Die Kaninchenkeulen wenden. Übrigen Wein angießen und die Tomaten und Oliven im Topf verteilen. Zugedeckt weitere 20 Min. schmoren lassen.

5. Mit einem spitzen Messer in die dickste Stelle einer Keule stechen: Wenn das leicht geht und klarer Saft austritt, ist sie fertig (sonst noch 5-10 Min. weiterschmoren lassen). Zum Servieren mit der Sauce und den Tomaten, Oliven und Pinienkernen auf vier Teller verteilen. Dazu schmeckt knuspriges Weißbrot zum Auftunken der Sauce.