

## Rezept

# Geschmortes Kaninchen mit Bärlauch & Spinat

Ein Rezept von Geschmortes Kaninchen mit Bärlauch & Spinat, am 20.12.2025

## Zutaten

<b>500 g</b>	Zwiebeln	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>500 g</b>	Rhabarber	<b>500 g</b>	junge Möhren
<b>1 Handvoll</b>	Salbeiblätter	<b>1</b>	küchenfertiges Kaninchen ( zerteilt, ca. 2 kg)
<b>5 EL</b>	Rapsöl	<b>4 EL</b>	Tomatenmark
	Salz		Pfeffer
<b>1/2 TL</b>	Muskatblüte (Macis)	<b>1 Dose</b>	Kichererbsen ( 240 g Abtropfgewicht)
<b>1 Bund</b>	Bärlauch	<b>500 g</b>	Blattspinat

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Rhabarber waschen, putzen, eventuell entfädeln und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren waschen, putzen, längs halbieren und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
2. Die Kaninchenteile waschen und trocken tupfen oder in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl in einem großen Bräter erhitzen, die Kaninchenteile darin ca. 3 Min. auf jeder Seite kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln, Knoblauch, Salbei, Möhren und Tomatenmark in den Bräter geben und alles ca. 5 Min. kräftig braten, bis die Zwiebeln bräunen.
3. Kaninchenteile und Kichererbsen mit Sud hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte würzen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 35 Min. schmoren. Wenn nötig, etwas Wasser dazugießen. Den Rhabarber dazugeben und weitere 10 Min. schmoren.
4. Inzwischen Bärlauch und Spinat putzen und waschen. Den Bärlauch in feine Streifen schneiden und den Spinat hacken. Beides unter das geschmorte Kaninchen rühren. Alles einmal aufkochen, salzen und pfeffern.