Rezept

Geschmortes Kaninchen mit Polenta

Ein Rezept von Geschmortes Kaninchen mit Polenta, am 12.10.2024

Zutaten

1	Kaninchen (schon vom Händler in etwa 2 Stücke teilen lassen)
4 Zweige	Rosmarin
1/2 Bund	Oregano
2	Lorbeerblätter
4 EL	Olivenöl
300 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
200 g	Doppelrahm- oder Ziegenfrischkäse
	Salz
	Salz
	Pfeffer
8 Zweige	Thymian
4	Salbeiblättchen
4	Knoblauchzehen
100 ml	Gemüsebrühe
1 l	Gemüsebrühe
250 g	feine Polenta (Maisgrieß)
50 g	Butter
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 880 kcal

Zubereitung

1. Kaninchen mit einem feuchten Tuch abreiben, um die Knochensplitter zu entfernen. Die Stücke salzen und pfeffern.

2. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und mit den Lorbeerblättern grob hacken. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Backofen auf 160 Grad vorheizen (erst später einschalten: Umluft 140 Grad). Das Öl in einem Schmortopf auf dem Herd erhitzen. Kaninchenstücke darin portionsweise bei starker Hitze rundherum gut anbraten und aus dem Topf nehmen.

4. Dann Kräuter und Knoblauch kurz im Bratfett schwenken. Mit Brühe und Wein ablöschen. Kaninchen wieder einlegen und zugedeckt im Ofen (Mitte) etwa 1 Stunde schmoren lassen, zwischendurch wenden.

5. Inzwischen für die Polenta die Brühe zum Kochen bringen. Die Polenta mit dem Schneebesen gründlich einrühren und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten garen. Dabei ab und zu durchrühren.

6. Den Frischkäse in kleine Stücke teilen. Die Butter klein würfeln und gründlich unter die Polenta mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse locker unterheben und die Polenta mit dem Kaninchen auftischen.