

Rezept

Kaninchen mit Fenchel

Ein Rezept von Kaninchen mit Fenchel, am 13.11.2024

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 ganzes Kaninchen (wer schlau ist, kauft das nicht im Supermarkt, sondern beim Metzger und lässt es sich dort auch gleich in 8 Stücke schneiden) | Salz |
| 50 g Pancetta oder durchwachsener Speck | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Knoblauchzehen | 2 Fenchelknollen |
| 3 EL Olivenöl | 1 Zwiebel |
| $\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein | ein paar Zweige frischer Salbei |
| | 100 g schwarze Oliven |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal

Zubereitung

1. Wenn das Kaninchen noch ganz ist, muss man mit scharfem Messer und Geflügelschere ran: Keulen bis zum Gelenk einschneiden, abtrennen, Rücken halbieren, Brust (das ist die fleischigere Seite) in 4 Stücke schneiden. Alle Stücke mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Fenchel waschen, die welken Schichten und die dicken Stiele entfernen. Die Knollen längs vierteln oder achteln, den Strunk schräg so abschneiden, dass die Schichten noch zusammenhalten. Fenchelgrün aufheben. Pancetta in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ganz fein schneiden. Den Salbei waschen, die Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden.
3. Jetzt brauchen wir mal wieder den großen Schmortopf. Auf den Herd stellen, Öl reinschütten und warm werden lassen. Die Kaninchenteile reinlegen – nur so viele wie nebeneinander Platz haben – und gut anbraten. Wieder rausholen.
4. Pancetta mit Zwiebel, Knoblauch und Salbei reinrühren, Fenchel reinlegen und auch leicht anbraten. Dann kommen die Kaninchenteile wieder in den Topf – zusammen mit den Oliven und dem Wein. Hitze auf schwache Stufe zurückschalten, Deckel drauf und 45 Minuten lang entspannen. Vor dem Essen nur noch das Fenchelgrün drauf streuen.