

Rezept

Kaninchenfilet und Spargel mit Kernöl

Ein Rezept von Kaninchenfilet und Spargel mit Kernöl, am 09.06.2026

Zutaten

1 Bio-Orange	2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	2 EL trockener Sherry
4 EL Olivenöl	4 Kaninchenfilets (je etwa 100 g)
700 g grüner Spargel	Salz
¼ Bund Zitronenmelisse	4 EL Kürbiskernöl
Pfeffer	2 EL Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen. Knoblauch schälen und mit dem Thymian sehr fein hacken. Orangenschale mit Thymian, Knoblauch, Sherry und 2 EL Öl zu einer Marinade verrühren.
2. Die Kaninchenfilets von den Sehnen befreien und mit der Marinade in einen Plastikbeutel füllen. Gut verschließen und etwa 2 Std. im Kühlschrank marinieren. Beutel dabei ab und zu umdrehen.
3. Dann den Spargel waschen, falls nötig schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in etwa 5 cm lange Stücke teilen. Salzwasser zum Kochen bringen. Spargelstücke darin etwa 3 Min. garen. Spitzen zufügen und alles weitere 3-4 Min. garen, bis der Spargel bissfest ist. Abschrecken, abtropfen lassen.
4. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und die Blättchen in Streifen schneiden. Kernöl mit dem Orangensaft verrühren, salzen und pfeffern. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht rösten.
5. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kaninchenfilets salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze im Öl etwa 7 Min. braten, dabei immer wieder wenden. Die Filets kurz ruhen lassen, dann leicht schräg in Scheiben schneiden. Mit dem Spargel auf Tellern anrichten, mit der Kernölsaube beträufeln und mit den Kürbiskernen bestreuen.