

Rezept

Spanische Kaninchenkeulen

Ein Rezept von Spanische Kaninchenkeulen, am 11.12.2024

Zutaten

2 Kaninchenkeulen (je 200-250 g)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	1-2 Knoblauchzehen
400 g Zucchini	15 g Pinienkerne
30 g kleine grüne, entsteinte Oliven	1 Zimtstange
2 Lorbeerblätter	100 ml Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Kaninchenkeulen kalt abwaschen und abtrocknen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Kaninchenkeulen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten.

2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden oder durchpressen. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

3. Das Gemüse zu den Kaninchenkeulen geben und kurz mit anbraten. Die Pinienkerne, Oliven, Zimt und die Lorbeerblätter dazugeben, alles verrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt knapp 15 Min. schmoren.

4. Das Gemüse abschmecken und auf Teller geben, dabei die Lorbeerblätter und die Zimtstange entfernen. Mit den Kaninchenkeulen servieren.