

Kaninchenfilets an pikanter Rahmsauce



Hauptgang für 6 Personen

Einkaufsliste

- 12 Kaninchenfilets**
(2 pro Person, ca. 800 g)
Salz
Pfeffer
- 1.8 dl Saucenhalbrahm**
Bouillon
Maizena
- 1 Bio - Zitrone**
Chili - Flocken
- 1 kleine rote Peperoni**
Gewürze nach Wahl

- 900 g festkochende**
Kartoffeln

- 750 g Spinat**
3 EL Milch oder Rahm
Zwiebel
Knoblauch

Vorbereiten

- a Kaninchenfilets würzen mit Salz und Pfeffer
- b Peperoni mit Sparschäler enthäuten oder im Dampfgarer 3 Minuten bei 100°C garen und dann enthäuten. Aufwand lohnt sich, da Peperonihaut schwer verdaulich.
- c Peperoni in sehr kleine Stücke von max. 3x3mm schneiden.
- d Spinat waschen und im Dampfgarer 3 Minuten bei 100°C blanchieren.
- e 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe sehr fein hacken.

Zubereiten Kaninchenfilets / Kartoffeln / Spinat

- f 1,5 dl Fleisch- oder Gemüsebouillon in einer Saucenpfanne erwärmen.
- g 1 Teelöffel Maizena dazugeben und kurz kochen lassen.
- h Pfanne vom Herd nehmen und die Peperonistücke dazugeben.
- i Ca. die Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale dazugeben.
- k Etwas Chiliflocken oder kräftiges Gewürz nach Wahl dazugeben.
- l Wenn die Saucenflüssigkeit etwas abgekühlt ist, 1,8 dl Saucenhalbrahm daruntermischen und alles gut verrühren.
- m Abschmecken nach belieben mit etwas weißem Pfeffer.
- n Gewürzte Kaninchenfilets in eine ungelochte Schale legen, die Sauce darüber verteilen und mit wärmebeständiger Klarsichtfolie abdecken.

- o Kartoffeln waschen, rüsten, vierteln und in eine gelochte Schale legen.
- p Etwas Salz darüber streuen und im Dampfgarer 10 Minuten bei 100°C zusammen mit den Kaninchenfilets garen.

- r Die fein gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in wenig Olivenöl in einer hohen Pfanne andämpfen.
- s Etwa 3 EL Rahm oder Milch dazugeben.
- t Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- u Blanchierter Spinat dazugeben und während der Garzeit der Kartoffeln und der Kaninchenfilets erwärmen.

- v Alles zusammen auf einen vorgewärmten Teller anrichten und servieren.