

Kaninchen an Zwiebel-, Zitronen-, Salbeisauce**Zutaten** für 4 Personen

- 1 Kaninchen (ca. 1.3 kg) in zerteilen lassen.
- 0.5 l Fleischfond oder Gemüsebouillon
- 4 EL Mehl
- 4 EL Rapsöl
- 250g Schalotten oder Zwiebeln
- 4 EL Sojasauce
- 1 Zitrone für Saft und Abrieb
- 1 Knoblauchzehe
- Butter
- Kräuter: 16 Salbeiblätter
- Gewürze: Salz und Pfeffer



Als Beilagen passen mitgekochte Kartoffeln und Rübli, separat gekochte Knöpfli oder Kartoffelstock.

Vorbereitung**Bereitstellen**

Kochtopf mit Deckel, Garkiste, Kerntemperatur-Thermometer, Schneidebrett, Litermass, Esslöffel, Messer, Kochkelle, Zitronenpresse, Raffel, Schüssel zum Fleisch marinieren, Bratpfanne, Bratschaufel.

Zubereitung

Marinade: Senf, Sojasauce, gepresste Knoblauchzehe und Zitronensaft in einer Schüssel mischen.

Fleisch: gut mit der Marinade einreiben. Mind. 2 Stunden, besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.

1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Zwiebeln schneiden; **Zitronenschale** raffeln, danach den Saft auspressen.

Salbeiblätter feinschneiden. Für die Garnitur vor dem Servieren die Hälfte in wenig Butter knusprig braten.

Fleischstücke mehlieren und in Portionen im Bräter allseitig kräftig anbraten: mittlere bis hohe Hitze. Hier entsteht der Geschmack, also genügend Zeit einplanen! Fleischstücke aus dem Bräter nehmen.

Im Bratensatz die **Zwiebeln** ebenfalls kräftig anbräunen.

Ablöschen mit **Gemüsebouillon** oder **Fleischfond**, Fleisch (sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein), **Zitronensaft**, die Hälfte vom **Zitronenabrieb** und die Hälfte der **Salbeiblätter** in den Bräter geben. Zum Kochen bringen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ab in die Garkiste!

Dauer (Vor- und Zubereitung sind abhängig von der gewünschten Menge); **ca. 5 Stunden**

Garen: 2 Stunden für ziemlich zartes Fleisch, 4 Stunden für butterweiches. Bis 6 Stunden >60°C.

HEIDI STEFANI IM NÖRDLI (NOVEMBER 2020)

Kaninchen an Zwiebel-, Zitronen-, Salbeisauce

Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Vorlieben abhängig

Was	für 4 Pers.	für __ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Butter oder Schmalz	1 EL		
Fleischfond oder Gemüsebouillon	ca. 1.2 l		
Kaninchen, in 8 Stücke zerlegt	ca 1.3 kg		
Knoblauch	1 Zehe		
Mehl	4 EL		
Schalotte oder Zwiebel	ca. 250 g		
Senf	4 EL		
Sojasauce	4 EL		
Zitrone für Abrieb und Saft	1 Stck		
Kräuter: Salbei	16 Blätter		
Gewürze: Salz & Pfeffer			

HEIDI STEFANI IM NÖRDLI (NOVEMBER 2020)

portable Natürlichkeit