

BELLA POLETTTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 36 Kaninchenkeulen

mit Paprikagemüse





Cornelia Poletto brät die Kaninchenkeulen an



Die Paprikaschoten werden dünn geschält

Kaninchenkeulen

mit Paprikagemüse

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge oder Grenaille, geschält),
4 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Kaninchenkeulen
(à ca. 250 g), Meersalz, Piment d'Espelette (franz. Gewürzspezialität
aus getrockneten, gemahlenen Chilischoten) oder Cayennepfeffer,
4 EL Olivenöl, je 2 gelbe und rote Paprikaschoten,
100 ml Weißwein, 50 ml Noilly Prat, 1/2 l Hühnerbrühe,
4 Zweige Basilikum, Kapernfrüchte nach Wunsch.

- Kartoffeln waschen und schälen. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden.
- Kaninchenkeulen waschen und trocken tupfen. Rundherum mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
- Öl in einen heißen Bräter geben. Keulen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Backofen auf 160 Grad vorheizen. Paprikaschoten mit einem Sparschäler dünn schälen, vierteln und entkernen. In Stücke schneiden.
- Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln ins Bratfett geben, salzen und ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Wein und Noilly Prat ablöschen, einkochen lassen. Brühe zugeben, alles einmal aufkochen lassen. Bräter abdecken, in den Backofen stellen. Kaninchenkeulen ca. 1 Stunde fertig garen.
- Herausnehmen, abschmecken. Basilikumblättchen in Streifen schneiden und darübergeben. Nach Wunsch einige Kapernfrüchte darüberstreuen.

Pro Portion:

ca. 640 kcal, 48 g Eiweiß, 27 g Fett, 34 g Kohlenhydrate

✱ Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Einen gehaltvollen sizilianischen Weißwein wählt Remigio Poletto zu diesem Gericht: „Der Chardonnay Sicilia Barrique 2006 von Planeta ist vollmundig, säurearm und hat schöne Fruchtnoten – er passt perfekt zum aromatischen Kaninchen.“ Zu bestellen für 19 Euro über wein@poletto.de.