

Kaninchen aux deux citrons mit Polenta nera

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Schmoren: ca. 1 Std.

	Bratbutter zum Anbraten
1¼ kg	Kaninchenragout
1½ Teelöffel	Salz
¼ Teelöffel	Pfeffer aus der Mühle
<hr/>	
2	unbehandelte Zitronen, in Scheiben
2	Limetten, heiss ab gespült, in Vierteln
5	Knoblauchzehen
3	Bundzwiebeln mit etwas Grün, längs halbiert
1 Zweiglein	Rosmarin
½ Teelöffel	Zucker
<hr/>	
1	Zitrone, nur Saft
<hr/>	
2 dl	Kalbsfond oder Kalbsbouillon
	Salz, nach Bedarf
wenig	Pfeffer aus der Mühle

1. Bratbutter im Bratpfopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Bratfett auf tupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben.
2. Zitronen und alle Zutaten bis und mit Rosmarin ca. 5 Min. anbraten. Zucker darüberstreuen, Zitronen, Limetten und Bundzwiebeln herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen.
3. Zitronensaft dazugießen, auf die Hälfte einköcheln.
4. Fond dazugießen, Fleisch wieder beigegeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 55 Min. schmoren. Beiseite gestellte Zitronen, Limetten und Bundzwiebeln beigegeben, ca. 5 Min. fertig schmoren. Sauce würzen.



Polenta nera

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

1,2 Liter	Gemüsebouillon
<hr/>	
200 g	grober Mais (Bramata)
50 g	Buchweizenmehl
<hr/>	
150 g	Ziegen-Frischkäse (z. B. Chavroux)
1	unbehandelte Zitrone, wenig abgeriebene Schale
20 g	Butter
	Salz, nach Bedarf

1. Bouillon in einer grossen Pfanne aufkochen.
2. Mais und Buchweizenmehl mischen, einrühren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 1 Std. zu einem dicken Brei köcheln. Polenta von der Platte nehmen.
3. Käse, Zitronenschale und Butter unter die Polenta mischen, salzen.



1 Liter Wasser und 1 Esslöffel Gemüsebouillon 4 Min. bei 100 Grad im Miele Steamer oder Dampfgarer aufkochen. Mais und Buchweizenmehl mischen, einrühren, 10 Min. bei 100 Grad garen. Steamerschale herausnehmen, Mais gut umrühren, 10 Min. bei 100 Grad fertig garen.