

Kaninchenfilets mit Bärlauch-Spinat

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Kaninchenfilets

4 grosse **Kaninchenfilets** (je ca. 80 g)

$\frac{1}{4}$ Teelöffel **Salz**

wenig **Pfeffer aus der Mühle**

12 **Bärlauchblätter**

würzen

je 3 Blätter auf ein Kaninchenfilet legen, vom dünneren Ende her mit der Bärlauchseite nach innen schneckenförmig aufrollen, auf ein Spiesschen stecken. Vorgang 3-mal wiederholen

Bratbutter zum Braten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fleisch beidseitig bei mittlerer Hitze je ca. 5 Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen

4 Esslöffel **Portwein**

in dieselbe Pfanne giessen, Bratsatz lösen, etwas einköcheln, absieben

nach Bedarf **Salz und**

Pfeffer aus der Mühle

würzen, Jus warm halten

Bärlauch-Spinat

150 g **Bärlauch**

250 g **Frühlingsspinat**

tropfnass in einer grossen Pfanne ohne Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. zusammenfallen lassen, in einem Sieb abtropfen

$\frac{1}{2}$ Esslöffel **Öl**

1 **Schalotte**, fein gehackt

in derselben Pfanne warm werden lassen andämpfen, Bärlauch-Spinat beigeben, kurz mitdämpfen

$\frac{1}{4}$ Teelöffel **Salz**

wenig **Pfeffer aus der Mühle**

1 Messerspitze **Muskat**

würzen

Servieren: Bärlauch-Spinat auf den vorgewärmten Tellern anrichten, Fleisch darauf legen, Jus darüber träufeln.

Tipp

Statt Kaninchenfilets Lammfilets verwenden.

Pro Person: 10 g Fett, 37 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 1167 kJ (279 kcal)

