

Coniglio al balsamico

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Marinieren: ca. ½ Tag

Schmoren: ca. 1 Std.

Marinade

- 1 ½ dl Aceto balsamico**
- 4 Esslöffel Olivenöl**
- 2 Knoblauchzehen,**
in Scheibchen
- einige Wacholderbeeren,**
zerdrückt
- 1 Zweiglein Rosmarin**
- 1 frisches Lorbeerblatt**

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel gut verrühren.

1 ¼ kg Kaninchenragout

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl zum Anbraten

100 g kleine Schalotten, halbiert

1 ½ dl Fertig-Geflügelfond oder
Hühnerbouillon

300 g Tomaten, geschält,
entkernt, in Würfeli

- 1.** Fleisch zur Marinade geben, gut mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. ½ Tag marinieren. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten herausnehmen. Marinade abstreifen, beiseite stellen. Fleisch würzen.
- 2.** Öl im Bratopf heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fleisch portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten. Herausnehmen, Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen.
- 3.** Schalotten begeben, ca. 5 Min. anbraten, beiseitegestellte Marinade und Fond in den Bratopf giessen, Bratsatz lösen, aufkochen. Hitze reduzieren, Sauce ca. 5 Min. köcheln.
- 4.** Fleisch, Schalotten und Tomaten in den Bratopf geben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. schmoren.

Dazu passt: Polenta.

Tipp: Kaninchen mit Pouletteilen ersetzen.



+++ Polenta

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

1 Liter **Wasser**
2 Esslöffel **Butter**
1½ Teelöffel **Salz**

125 g **grobkörniger Maisgriess**
(Bramata)

125 g **feiner Maisgriess**

zusammen in einer Pfanne aufkochen
salzen

einrühren, unter häufigem Rühren
bei kleinster Hitze ca. 40 Min. zu einem
dicken Brei köcheln

Servieren: Eine Stoffserviette in einen flachen Korb oder auf eine Tortenplatte legen. Polenta daraufgeben. Mit der Serviette zudecken, so bleibt die Polenta länger warm.

Tipp

- Polenta rechteckig ca. 1 cm dick auf einem Brett ausstreichen, auskühlen, in Stücke schneiden und in wenig Bratbutter beidseitig langsam goldbraun braten.
- ca. 150 g Ziegenfrischkäse unter die fertige Polenta rühren.

