

Kaninchenrücken mit Löwenzahnhonig glasiert **(Alexander Herrmann)**

Für 4 Personen:

8 Portionen Kaninchenrückenfilets (à 70 g)
Salz, Pfeffer
1 TL Butterschmalz
2 Schalotten, in feine Würfel geschnitten
2 EL Löwenzahnhonig oder Gebirgsblütenhonig
100 ml Apfelsaft
100 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
2 EL Butter
2 Schuss Rotweinessig
2 kleine Sellerieknollen (ca. 200 g), in 1 cm große Würfel geschnitten
2 TL Butterschmalz
6 EL geröstete, mild gesalzene Cashewkerne
2 große Orangen
2 Msp. Raz el Hanut (Gewürzmischung in Thai- Läden o.ä. erhältlich)

Zubereitung:

Die Kaninchenrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten, die Schalotten und den Honig dazu geben und aufschäumen, bzw. etwas karamellisieren. Nun mit dem Apfelsaft ablöschen, Fond, Butter und Essig zugeben und gut einkochen lassen bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Dabei die Kaninchenfilets des Öfteren wenden, sodass sie von allen Seiten garen, aromatisiert und glasiert werden.

Die Selleriewürfel in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze langsam gar braten, kurz vor dem Servieren die Cashewkerne sowie ggf. noch eine Prise Salz hinzugeben und durch schwenken.

Die Orange schälen und filetieren, auf einen Teller legen, im vorgeheizten Ofen bei 140°C etwa 6 Minuten schmoren, anschließend sofort mit der Gewürzmischung bestreuen.

Zum Anrichten das Sellerie-Cashew-Gemüse in die Mitte der Teller geben, die Kaninchenfilets samt Glasur dekorativ daraufsetzen und mit den Orangenfilets garnieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Portion ca.

Kalorien: 338

Joule: 1413

Protein: 36,3 g

Fett: 13,6 g

Kohlenhydrate: 17 g