


Kochen

Kaninchen aus dem Ofen



ZUTATEN

 Für 4 Personen

1.2 kg Kaninchenragout in grosse Stücke geschnitten

4 Rosmarinzweige

4 Knoblauchzehen

2 Zitronen Saft

1.5 dl Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1.5 dl Weisswein

500 g Tomaten frisch, z.B. Pelati oder San Marzano

1 Bund Petersilie glattblättrig

NÄHRWERT

Pro Portion

5 g Kohlenhydrate

64 g Eiweiss

33 g Fett

605 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Das Kaninchenragout in eine grosse Form geben. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und zum Rosmarin pressen. Mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Die Marinade pfeffern. Das Fleisch damit beträufeln und zugedeckt mindestens 2 Stunden, besser aber über Nacht ziehen lassen, dabei einmal wenden.
- 2 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein grosse Blech oder einen Bräter mitwärmen.
- 3 Das Kaninchenragout aus der Marinade heben und salzen. Restliche Marinade mit Weisswein verrühren
- 4 Die Fleischstücke in die vorgeheizte Form geben und im 200 Grad heissen Ofen auf der zweitunterste Rille etwa 70 Minuten braten; dabei das Fleisch einmal wenden und regelmässig mit Weissweinstein beträufeln.
- 5 Inzwischen die Tomaten rüsten und vierteln. Nach 40 Minuten der Garzeit zum Ragout geben und noch 20-30 Minuten mitschmoren. Die Petersilie fein hacken und vor dem Servieren darüber streuen.