

Kaninchenfilet im Kräuterhemd



Zubereitung

Für 4 Personen

Die grossen Blätter der Krautstiele sind ideal zum Einwickeln verschiedenster Zutaten. In diesem Fall sind es Kaninchenfilets, die darin verpackt und in einer leichten Rahmsauce gegart werden.

1 Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün fein hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Frühlingszwiebel darin glasig dünsten. Abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Petersilie und den Kerbel fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen.

3 In einer Schüssel die Frühlingszwiebel, die Kräuter, die Zitronenschale, das Kalbsbrät sowie einige Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle gut mischen.

4 Die Blätter der Krautstiele sorgfältig von den Stielen trennen. Reichlich Wasser aufkochen. Die Blätter darin nur kurz blanchieren. Sorgfältig herausheben und sofort in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Zum Abtropfen auf Küchenpapier ausbreiten.

5 100 g Krautstielstängel in Würfelchen schneiden; den Rest der Stängel anderweitig verwenden (z.B. gedünstet für einen Blattsalat). Die Krautstiel-würfelchen im Dampf oder in Salzwasser knapp weich garen. Auskühlen lassen.

6 Die Schalotte schälen und fein hacken. Fenchelsamen im Mörser zermahlen.

Zutaten

1 Frühlingszwiebel
1 Teelöffel Butter
1 Bund Petersilie
0.5 Bund Kerbel
1 Bund Schnittlauch
0.5 Zitrone
200 g Kalbsbrät
schwarzer Pfeffer
3 Krautstiele, mit schönen Blättern
Salz
1 Schalotte, gross
0.5 Teelöffel Fenchelsamen
1 Teelöffel Rapsöl
1 dl Gemüsebouillon, ersatzweise Hühnerbouillon
1 dl Rahm
8 Kaninchenfilets

7 In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Die Fenchelsamen beifügen und kurz mitrösten. Mit der Bouillon ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und die Sauce mit 2 Esslöffeln Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer würzen.

8 Die abgekühlten Krautstielwürfelchen unter die Brätmasse mischen. Die Krautstielblätter in 8 Rechtecke von etwa 12 x 10 cm schneiden; dabei kann man auch 2 Blätter zusammenlegen. Die Hälfte der Brätmasse jeweils in die Mitte der Blätter verteilen und in der Länge der Kaninchenfilets ausstreichen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die schmalen Enden des Filets umklappen und auf das Brät legen. Mit dem restlichen Brät decken und die Filets in den Blättern aufrollen.

9 Zum Garen die Sauce wenn nötig mit 3–4 Esslöffeln Wasser oder Bouillon verdünnen, damit sie nicht zu stark einkocht. Die Sauce aufkochen, die eingewickelten Kaninchenfilets in die Sauce legen und zugedeckt vor dem Siedepunkt etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.

Dazu passen Reis oder Kartoffeln.