

Kaninchen-Frikassee

Zutaten (für den Sud):

- ca. 2 kg Kaninchen
- 2-3 Stangen Porree
- 5-6 Möhren
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 250 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren

Kaninchen grob zerteilen. Lauch und Möhren putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln und zusammen mit dem klein geschnittenen Gemüse in Butter andünsten, gelegentlich umrühren. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und anschließend Brühe, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben. Wieder kurz aufkochen lassen und das Kaninchen dazugeben. Die Temperatur runterschalten und alles circa eine Stunde leicht köcheln lassen. Währenddessen kann die Frikassee-Soße vorbereitet werden.

Nach circa einer Stunde das Kaninchen aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen. Flüssigkeit abseihen und das Gemüse auffangen. Beides wird später noch verwendet.

Zutaten für die Soße:

- ca. 2 kg aus dem Sud Kaninchen
- aus dem Sud Gemüse
- 5-6 mittelgroße Möhren
- 250 g Pilze
- 200 g Butter
- 2-3 EL Mehl
- abgeseihter Sud vom Kaninchen
- 1 kleine Dose Spargel
- 1-2 Becher süße Sahne
- etwas Weißwein
- frische Petersilie

Kaninchenfleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Achtung: sehr sorgfältig arbeiten, da das Kaninchen sehr feine Knochen hat. Das aufgefangene Gemüse aus dem Kaninchensud klein schneiden. Möhren schälen und säubern, Pilze putzen. Gemüse klein schneiden und in etwa 100 Gramm Butter andünsten, anschließend beiseite stellen.

Aus 100 Gramm Butter und zwei gehäuften Esslöffeln Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Dafür die Butter erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat, langsam das Mehl dazugeben. Die Masse sorgfältig verrühren, kurz anschwitzen lassen. Mit dem abgeseihten Kaninchen-Sud nach und nach ablöschen. Um Klümpchen zu vermeiden, das Ganze ständig umrühren. Noch einmal kurz aufkochen lassen, um die richtige Konsistenz zu bekommen. Eventuell mit mehr Sud oder mehr Mehl nacharbeiten.

Wenn die gewünschte Soßen-Konsistenz erreicht ist, angedünstetes Pilz-Möhren-Gemüse, klein geschnittenes Gemüse aus

dem Sud, zerkleinertes Kaninchenfleisch sowie Spargel dazugeben. Frikassee gut verrühren und nach Belieben mit süßer Sahne und einem Schuss Weißwein abschmecken. Zum Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

Das Rezept reicht für acht Personen. Als Beilage Salzkartoffeln reichen.

Sendung/Quelle: Mein schönes Land TV

Letzter Sendetermin: 15.03.2015

Koch/Köchin: Mareile und Andreas Dahl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen