

Alexander Herrmann | Kaninchenkeulen nach italienischer Hausfrauen-Art mit Paprika-Polenta

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Kaninchenkeulen
- 8 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen (ungeschält)
- 1 rote Paprikaschote
- 3 – 5 EL Instant-Polenta
- 150 – 200 ml Gemüsebrühe
- 40 g Parmesan, frisch gerieben
- 3 Rosmarinzwige
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Butter
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Kaninchenkeulen auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf allen Seiten leicht braun anbraten und in eine Auflaufform geben.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Schalotten schälen, Knoblauchzehen einmal andrücken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Alles zu den Kaninchenkeulen geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Ofen 1 Stunde backen.

Anschließend Alufolie entfernen. Kaninchenkeulen weitere 15 Minuten im Ofen garen. Falls nötig, 1 – 2 mal wenden.

Für die Paprika-Polenta Paprika vierteln, entkernen, schälen und in feine Würfel schneiden. Brühe aufkochen und den Polenta-Grieß einrieseln lassen. Je nach Grießsorte benötigt man 3 – 5 EL. Brühe mit dem Grieß 20 – 30 Sekunden leicht köcheln lassen. Paprikawürfel dazugeben und weitere 20 Sekunden köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Kurz vor dem Servieren erneut erwärmen, mit 1 EL Olivenöl, Parmesan sowie Butter cremig rühren. Die Konsistenz soll wie bei einem Kartoffelpüree sein. Falls nötig, noch etwas Brühe hinzufügen, um sie flüssiger zu machen oder noch etwas Grieß einrieseln lassen, damit die Polenta etwas fester wird.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterrühren.

Die Polenta in die Mitte von 2 Tellern geben. Kaninchenkeulen daraufsetzen und die Schalotten darum herum verteilen.

Rezept: Alexander Herrmann

Quelle: Koch doch vom 06.07.2013