

## Kaninchenfilet mit Apfelmüse und Grünkernrisotto



[caption id="attachment\_5977" align="alignnone" width="282" caption="...zart, saftiges Kaninchenfilet mit



"badischem Reis"."]

[/caption]

### Rezept von Christina Richon

#### Zutaten:

(Rezept für 4 Personen)

- 4 Kaninchenfilets (à ca. 70 g)
- 2 EL Rapsöl
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL fein gehackter Liebstöckel
- 4 EL fein gehackte Blattpetersilie
- 100 ml fruchtiger Rosé-Wein
- 1 – 2 TL Honig
- ca. 400 g säuerliche Äpfel
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 EL Butter
- Salz

#### Zubereitung:

Backofen auf 90° Heißluft vorheizen. Die Filets in einer Pfanne mit Rapsöl auf beiden Seiten kurz anbraten, salzen und pfeffern. Ein Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale fein auf das Backpapier reiben. Die gehackten Kräuter darüber streuen. Die Filets nebeneinander auf das Backpapier legen und fest einrollen, dabei die Seiten zusammendrehen. Die Rolle auf ein Backblech legen und in der 1. Einschubhöhe, bei 90° Heißluft, ca. 20 – 30 Min. garen. Fleischrolle aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einrollen und 10 Min. ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und Würfel schneiden. Den Wein in einen Topf gießen, erhitzen und den Honig darin auflösen. Apfelstücke darin ca. 3 Minuten al dente garen, mit einem Schaumlöffel wieder herausnehmen. Ingwer und Koriander in den Sud geben und bei kleiner Hitze etwas einkochen lassen. Apfelwürfel und Butter dazugeben, mit etwas Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

## **Grünkern-Risotto**

### **Zutaten:**

- 2 EL Rapsöl
- 1 fein geschnittene Schalotte
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 100 g fein gewürfeltes Gemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 250 g Grünkern
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 EL fein geschnittene Blattpetersilie
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung:**

Rapsöl in einem Topf heiß werden lassen. Schalotte, Knoblauchzehe und Wurzelgemüse andünsten, Lorbeerblatt, Nelke und Grünkern dazu geben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Geschlossen ca. 30 Min. garen. Zwischendurch umrühren und evtl. etwas Brühe nachgießen. Lorbeerblatt und Nelke entfernen. Petersilie und Schnittlauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.