



## *Rezeptkarte*

Kaninchenrücken  
mit Baharat gebraten,  
Gemüse-Quinoa &  
confierten Kirschtomaten

## **Zutaten (4 Personen):**

**Kaninchen:** 8 Kaninchenrückenfilets, Pfeffer weiß, Salz, Baharat, Olivenöl zum Braten

**Quinoa:** 400 g Geflügelfond, 200 g Quinoa, 30 g Schalotte in feine Würfel, 10 g Knoblauch in feine Würfel, 1 EL Zitronensaft frisch gepresst, 15 g Petersilie fein geschnitten, Pfeffer weiß, Salz, Zucker, Baharat, 2 EL Olivenöl, 260 g Zucchini in 1 cm Würfel, 130 g Spitzpaprika in 1 cm Würfel

**Confierte Kirschtomaten:** 200 g Kirschtomaten an der Rispe, 50 ml Olivenöl, 75 ml Noilly Prat, 75 ml Pernod, 75 ml weißer Balsamessig, 1 EL Honig, 1 Knoblauchzehe gestoßen, 2 Rosmarinzwige, 2 Thymianzwige, 1 Chili Bird Eye ganz, 1 Sternanis ganz, ½ TL Nigella ganz, ½ TL Fenchelsaat ganz, ½ TL Pfeffer schwarz ganz, ½ TL Kreuzkümmel ganz, ½ TL Piment ganz, 1 Lorbeerblatt, Salz

## **Zubereitung (ca. 1,5 Stunden):**

Die Tomaten an der Sollbruchstelle von den Rispen trennen und anschließend in Olivenöl scharf anbraten. Kräftig mit Salz würzen, die im Mörser grob gestoßenen Gewürze, Knoblauch und Kräuter dazugeben und gut durchschwenken. Mit Noilly Prat, Pernod und Balsamessig ablöschen und zusammen mit dem Honig zügig reduzieren. Kräftig abschmecken und samt reduziertem Sud in ein flaches Gefäß umfüllen. 2-3 Tage an einem warmen Ort marinieren lassen. Lauwarm servieren. Quinoa in einem Sieb unter laufendem Wasser gut abwaschen, um die bitter schmeckenden Saponine auszuspülen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Quinoa dazugeben, kurz anschwitzen und mit heißem Geflügelfond aufgießen. Leicht mit Pfeffer, Salz und Baharat würzen und bei kleiner Hitze mit Deckel ca. 15-20 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Die Zucchini- und Spitzpaprikawürfel in etwas Olivenöl scharf anbraten, leicht würzen und unter den Quinoa heben. Mit einer Prise Zucker, Zitronensaft, Petersilie und Baharat pikant abschmecken. Die Kaninchenrückenfilets mit Salz und Baharat würzen und in etwas Olivenöl rundherum anbraten. Für 2-3 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 160°C Heißluft fertig garen und mit dem Quinoa und den confierten Kirschtomaten servieren.