

Kaninchen-Filet, Petersilien-Kartoffeln, grüne Bohnen

Für zwei Personen

400 g Kaninchenrückenfilet, mit Haut	200 g Bacon	400 g vorw. festk. Kartoffeln
400 g grüne Bohnen	1 große Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Bund Bohnenkraut	1 Zweig Salbei	1 Bund Petersilie
1 TL Pludre Forte (Gewürzmischung)	200 ml Sahne	200 ml Kalbsfond
200 ml Sonnenblumenöl	250 g Butter	1 EL getr. Ringelblumenblätter
bunter Pfeffer	Meersalz	

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Wasser mit etwas Salz in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Salzwasser garen lassen. Wasser mit etwas Salz in einem Topf erhitzen. Die Bohnen und das Bohnenkraut waschen, trocknen und in dem kochenden Salzwasser garen lassen. Die Kaninchenfilets waschen, trocknen und enthäuten. Etwas Butter und etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin anbraten. Anschließend die Kaninchenfilets in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 20 Minuten garen lassen. Für die Soße den Bacon klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Etwas Butter und etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Bacon und die Zwiebel darin kross anbraten. Anschließend mit der Sahne ablöschen und diese etwas reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Poudre Forte abschmecken. Die Bohnen abgießen und die Soße hinzugeben. Die Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen, klein hacken und die Kartoffeln damit bestreuen. Das Kaninchenfilet mit den Petersilienkartoffeln und den grünen Bohnen auf einem Teller anrichten und servieren.

Hans-Hubertus Lichter am 12. März 2012