

Kaninchen-Filet mit Honig-Sesam-Kruste, Pilz-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

160 g Risottoreis	300 g frische Steinpilze	50 g Pancetta
1 Schalotte	1 Zehe frischer Knoblauch	30 g Parmesan
3 EL Butter	400 ml Gemüsefond	150 ml Pilzfond
50 ml trockener Weißwein	2 Zweig Thymian	2 Zweig glatte Petersilie
Salz, Pfeffer		

Für das Fleisch:

2 Filets vom Kaninchen, á 150 g	5 EL schwarzer Sesam	1 EL weißer Sesam
3 EL flüssiger Honig	5 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Anschließend in zwei Esslöffel Butter in einem Topf anbraten, den Risottoreis dazugeben und weiter anschwitzen. Mit 50 Milliliter Weißwein ablöschen und nach und nach erst mit dem Pilzfond dann mit der Gemüsebrühe unter ständigem Rühren aufgießen. Parallel die Pilze putzen, kleinschneiden und in einer Pfanne in einem Esslöffel Butter anschwenken. Den Thymian die Petersilie waschen, kleinhacken und zusammen mit dem Pancetta zu den Pilzen geben, kurz anbraten und zur Seite stellen. Wenn der Reis fertig ist, die Pilzpfanne zum Risotto geben. Den Parmesan reiben und daruntermischen. Zubereitung für das Fleisch Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen und im heißen Öl rundherum etwa sechs Minuten goldbraun braten. Den Honig in der gleichen Pfanne karamellisieren lassen, den Sesam darüber geben. Anschließend das Kaninchen fünf Minuten im Ofen bei 80 Grad ruhen lassen. Das Fleisch mit dem Risotto auf einem Teller anrichten und servieren.

Tom Grischko am 16. Juni 2014