

Kaninchen-Satés auf Karotten-Salat mit Limetten-Dressing

Für vier Portionen

300 g junge Karotten, mit grün	Salz	$\frac{1}{2}$ frische Kokosnuss
1 kleine Chilischote	2 Schalotten	2 Limetten
4 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup	100 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer	400 g Kaninchenrücken, ausgelöst	20 g Ingwer
2 EL Erdnussöl	8 Holzspieße	

Karotten waschen, schälen und mit dem Grün längs halbieren. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Karotten darin zwei bis drei Minuten garen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Kokosfleisch mit dem Sparschäler in dünne Spalten hobeln. Auf ein Backblech legen und bei 160 Grad Umluft etwa 5 bis zehn Minuten (je nach Dicke der Spalten) anrösten.

Chilischote längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Schalotten schälen und klein würfeln. Limetten heiß abspülen und trockentupfen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Chili darin anschwitzen. Limettensaft, Ahornsirup und Kokosmilch zugeben und aufkochen lassen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Sud in eine Schüssel gießen und etwas abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl unterrühren. Das Dressing zu den Karotten geben, untermischen und gut durchziehen lassen.

Kaninchenrückenfilets längs in acht Streifen schneiden. Fleischstreifen wellenförmig auf die Holzspieße stecken. Ingwer schälen und fein reiben. Zusammen mit dem Erdnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit dem Öl einstreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Spieße darin von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten.

Den Karottensalat auf Tellern anrichten, die Kokospäne darüber streuen. Kaninchensatés darauf verteilen und mit dem Kokos-Limettendressing beträufeln.

Johann Lafer am 04. Juli 2015