

Kaninchen-Rücken, Artischocken-Salat, Bohnen-Champignons

Für 4 Personen

400 g dünne grüne Bohnen	Salz	200 g gemischte Blattsalate
4 große Artischocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 Schalotte
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Kerbel	600 g Kaninchenrücken	Pfeffer
1 EL Butter	10 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico
2 EL Champagneressig	50 ml Geflügelbrühe	1 TL scharfer Senf
1 Prise Piment d'Espelette	8 Kirschtomaten	8 getr. Öl-Tomaten
100 g Champignons	50 g Serranoschinken	

Die Bohnen putzen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und dann abtropfen lassen. Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Von den Artischocken zunächst den Stiel abrechen und die äußeren Blätter komplett entfernen und mit einem kleinen Tourniermesser in Form bringen. Mit einem Parisienne Löffel das „Heu“ (die Härchen) entfernen und den Artischockenboden in sechs gleichgroße Stücke schneiden. Die vorbereiteten Böden sofort in Zitronenwasser legen. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kaninchenrücken parieren und evtl. Sehnen entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen, je 2 Zweige Rosmarin und Thymian zugeben und Kaninchenrücken bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 5 Minuten braten. Dann im vorgeheizten Ofen warm halten. Die Artischockenböden achtern und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und je 1 Zweig Rosmarin und Thymian ca. 5-6 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen warm halten. Basilikum und die Hälfte der Kerbelblättchen fein schneiden. Balsamico und Champagneressig mit 6 EL Olivenöl, Geflügelbrühe, Senf und Schalotte in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, gehackten Kerbel und Basilikum zugeben und alles zu einem Dressing verrühren. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Champignons putzen in ganz feine Streifen schneiden. Blattsalatmischung mit etwas Dressing anmachen und in der Tellermitte anrichten. Die Bohnen unter die warmen gebratenen Artischocken mischen, ebenfalls mit etwas Dressing marinieren und um den Salat geben. Kaninchenrücken in Stücke schneiden und auf die Artischocken geben. Mit den Kirschtomaten und den getrockneten Tomaten garnieren. Den Schinken in Stücke zupfen und mit den Champignonstreifen über das Gericht geben. Mit gezupften Kerbel Blättchen vollenden. Dazu passt Baguette.

Karlheinz Hauser am 14. Juli 2014