

Geschmorte Kaninchen-Keule mit Fregola-Sarda

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 TL Fenchelsamen
2 Pimentkörner	4 Kaninchenkeulen	Salz
2 EL Butterschmalz	500 ml Hühnerbrühe	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt		

Für die Beilage:

1 Zwiebel	1 EL Olivenöl	300 g Fregola Sarda
500 ml Hühnerbrühe	4 Fenchelknollen mit Grün	1 TL Fenchelsamen
2 EL Butterschmalz	Salz	

Die roten Zwiebeln schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden. Fenchelsamen und Piment im Mörser zerstoßen.

Die Kaninchenkeulen zuputzen, evtl. den Knochen aus der Oberkeule entfernen. Die Kaninchenkeulen mit Salz würzen.

In einem Schmortopf etwas Butterschmalz erhitzen, darin die Keulen goldbraun anbraten. Gemörserte Fenchelsamen und Piment zugeben und kurz mit braten. Dann Zwiebeln und kurz danach Knoblauch zugeben.

Wenn die Zwiebeln weich sind, die Brühe angießen, Thymianzweige und Lorbeer zugeben und die Keulen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten weich schmoren.

Für die Fregola die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Fregola zugeben und Hühnerbrühe angießen. Aufkochen und dann ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Fenchel putzen, das Fenchelgrün aufbewahren, abbrausen und trocken schütteln. Fenchel in Stücke schneiden.

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Fenchel darin weich dünsten, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Das Fenchelgrün fein schneiden und zuletzt untermischen.

Wenn die Keulen gar sind, diese aus dem Schmorsud nehmen und warm stellen. Den Schmorsud pürieren und durch ein Sieb streichen, abschmecken.

Kaninchenkeulen anrichten, Sauce angießen, Fregola und Fenchelgemüse dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 05. April 2017