

Thymian-Kaninchen-Rücken mit Kartoffel-Zucchini-Gröstl

Für zwei Personen

4 Kaninchenrückenfilets, ohne Knochen	6 festk. Kartoffeln	2 kleine Zucchini
1 unbehandelte Orange	10 schwarze Oliven, klein	4 getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen	1 EL Butter	3 EL Olivenöl
1 Bund Thymian	3 Zweige Basilikum	1 Prise Cayennepfeffer
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einen kleinen Topf geben. Diesen mit Wasser knapp bedeckt auffüllen und einmal aufkochen lassen. Jetzt die Hitze soweit reduzieren, dass die Kartoffeln knapp unter dem Siedepunkt 15 bis 20 Minuten lang gar ziehen können. Die Kaninchenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten leicht braun anbraten. Ein Drittel vom Thymian in eine Auflaufform legen, etwas Olivenöl darüber träufeln, die Kaninchenfilets daraufsetzen und das Ganze mit Alufolie abdecken. Anschließend für 18 Minuten lang im Ofen garen. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Währenddessen die Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Temperatur langsam braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pfanne beiseite ziehen. Etwas Schale von der Orange reiben. Nun die getrockneten Tomaten in einen Zentimeter große Stücke schneiden, zusammen mit den Oliven zu den Zucchini geben und mit etwas Abrieb von der Orange und Cayennepfeffer abschmecken. Anschließend beiseite stellen. Fünf Minuten vor dem Servieren vom restlichen Thymian großzügig die Blättchen abzupfen, eine Knoblauchzehe einmal andrücken und beides in eine Pfanne mit der Butter geben. Anschließend die Kaninchenfilets hinzulegen und bei mittlerer Temperatur in lediglich aufschäumender Butter fertig aromatisieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Hilfe eines Löffels ebenfalls den Thymian vorsichtig aus der Butter heben und abtropfen lassen. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl setzen. Bei mittlerer Temperatur kräftig braun braten. Fünf Minuten vor dem Servieren die restliche Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl von den Kartoffeln abgießen und die Knoblauchscheiben hinzugeben. Nun erneut mit einer Prise Salz abschmecken. Die Kartoffeln nochmals circa zwei Minuten lang mit dem Knoblauch fertig braten. Die Basilikumblätter zupfen und fein hacken. Anschließend die Zucchini samt den Oliven und den Tomaten sowie dem Basilikum zu den Kartoffeln geben. Das Ganze einmal gut durchschwenken und mit Salz abschmecken. Den Thymian-Kaninchenrücken mit dem Kartoffel-Zucchini-Gröstl auf Tellern anrichten, mit den Thymianblättchen garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 13. Juli 2012