

Kaninchen-Filet im Brotmantel mit Belugalinsen

Für zwei Personen

Für das Kaninchenfilet:

2 Kaninchenrückenfilets à 150 g	1 Scheibe Tramezzini-Brot	1 Ei
2 TL grober Dijonsenf	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Belugalinsen:

100 g Belugalinsen	1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	3 EL Aceto balsamico
3 EL Olivenöl	1 EL flüssiger Honig	Chili

Für die Artischockenchips:

1 Babyartischocke	Olivenöl	Salz
-------------------	----------	------

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Etwa 2 Stunden vor dem Kochen die Belugalinsen in Wasser einweichen. Anschließend die Linsen abgießen und mit 300 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten kochen lassen. Anschließend abtropfen lassen.

Die Kaninchenrückenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit dem Dijonsenf verrühren. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. Mit einem Rollholz das Tramezzini-Brot dünner rollen, halbieren und mit der Eigelb-Senf-Mischung bestreichen. Je ein Kaninchenfilet in eine der Brothälften einwickeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets im Brotmantel von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Ofengitter bei 160 Grad etwa sechs bis acht Minuten im Ofen garen.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, den Lauch von den Enden befreien, waschen und alles würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch, die Schalotte und den Knoblauch mit den Linsen darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und mit dem Honig verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und zu den Linsen geben.

Für die Artischockenchips die oberen zwei Drittel der Artischocke entfernen. Den unteren Teil von den harten Blättern und dem harten Stiel befreien, halbieren und eventuelle Haare entfernen. In dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischockenscheiben goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Kaninchenfilet im Brotmantel mit Belugalinsen und Artischockenchips auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 03. Juli 2015