

Kaninchen und Spargel in Senf-Soße mit Salat

Für zwei Personen

Für Kaninchen, Senf-Soße:

2 Kaninchenkeulen à 225 g	400 g grüner Spargel	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	50 ml weißer Portwein
100 ml Geflügelfond	80 g Crème-fraîche	1 EL Estragonsenf
1 EL grober Dijonsenf	2 Zweige Estragon	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 rosa Grapefruit	2 reife große Tomaten	1/4 Wassermelone
1 kleiner Granatapfel	1 kleine weiße Zwiebel	75 ml Datteldicksaft
6 EL Olivenöl	3 EL Rotweinessig	Salz, Pfeffer

Für das Kaninchen:

Den Backofen auf 180 Grad Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Keulen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2-3 Minuten hellbraun braten. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Kaninchen im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten garen.

Spargel an den Enden schälen. Spargelstangen jeweils in 3-4 cm große Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen.

Spargel abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

Kaninchenkeulen aus dem Bräter nehmen. Crème fraîche und Portwein in den Fond einrühren und einkochen lassen. Beide Senfsorten einrühren, Spargel zugeben und bei kleiner Hitze sanft erwärmen.

Kaninchenkeulen im Gelenk zerteilen und in das Ragout geben. Auf Tellern anrichten, mit Estragon bestreuen und servieren.

Für den Salat:

Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden, je nach Größe nochmals halbieren. Melone schälen, Kerne möglichst entfernen.

Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Melonenstücke, Grapefruitfilets und Tomaten auf Tellern anrichten.

Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen, gelegentlich umrühren. Mit Essig ablöschen, Granatapfelkerne und Datteldicksaft unterrühren. Pfanne vom Herd ziehen und restliches Olivenöl unterquirlen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas abkühlen lassen, danach über die Tomaten, Melonen und Grapefruits verteilen.

Johann Lafer am 14. Juli 2023