



Kaninchen aus dem Ofen

Gesamtzeit: 1 h 30 min Aktivzeit: 20 min Marinieren: 1 Tag Zubereitung: einfach

Zutaten 4 Personen

1.2 kg Kaninchenragout in grosse Stücke
 geschnitten
 4 St Rosmarinzwige
 4 St Knoblauchzehen
 2 St Zitronen Saft
 1.5 dl Olivenöl
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1.5 dl Weisswein
 500 g Tomaten frisch, z.B. Pelati
 1 Bd Petersilie glattblättrig

Nährwert Portion

605 kcal
64 g Eiweiss
5 g Kohlenhydrate
33 g Fett

Zubereitung

- 1** Das Kaninchenragout in eine grosse Form geben. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und zum Rosmarin pressen. Mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Die Marinade pfeffern. Das Fleisch damit beträufeln und zugedeckt mindestens 2 Stunden, besser aber über Nacht ziehen lassen; dabei einmal wenden.
- 2** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein grosses Blech oder einen Bräter mitwärmen.
- 3** Das Kaninchenragout aus der Marinade heben und salzen. Restliche Marinade mit Weisswein verrühren.
- 4** Die Fleischstücke in die vorgeheizte Form geben und im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwas 70 Minuten braten, dabei das Fleisch einmal wenden und regelmässig mit Weissweinsteinmarinade beträufeln.
- 5** Inzwischen die Tomaten rüsten und vierteln. Nach 40 Minuten der Garzeit zum Ragout geben und von 20 – 30 Minuten mitschmoren. Die Petersilie fein hacken und vor dem Servieren darüber streuen.

