



Schlegel vom Alpstein-Kaninchen

Gesamtzeit: 40 min Aktivzeit: 20 min Marinieren: 1 Tag Einfach

Zutaten 4 Personen

Vom Alpstein-Kaninchen
 2 Schlegel ohne Bein (je knapp 300 g)
 6 EL Hergetos-Olivenöl
 1 EL Senf mild
 6 EL Fleischwürze mild

 100 g Qimiq
 100 ml Wasser
 1 KL Gemüsebouillon
 3 Zweige Rosmarin

Nährwert Portion

(ohne Brot oder Salat)
 152 kcal
 13 g Fett
 2 g Kohlenhydrate
 21 g Eiweiss

Zubereitung

- 1** Olivenöl, Senf und Fleischwürze mischen und die beiden Kaninchen-Schlegel damit marinieren, sie danach vakuumieren und 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2** 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen, in eine Formgeben, restliche Marinade behalten

Backofen auf Grill einstellen, 200 °C, vorgeheizt. Kaninchen-Schlegel in Auflaufform während 35 Minuten grillen, alle 10 Minuten mit restlicher Marinade überstreichen
- 3** Rosmarinsauce aus Qimiq, Wasser und Gemüsebouillon unter ständigem Rühren aufkochen, die letzten 4 Minuten zwei der Rosmarinzwige mitziehen lassen, danach entfernen
- 4** Kaninchenschlegel aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie zudecken und 5 Minuten ziehen lassen
- 5** Aufschneiden, mit Rosmarinsauce und Rosmarinzwig garnieren und geniessen ...

Zu diesem leichten und bekömmlichen Genuss passt Salat, ein Stück Parisette und ein Glas Rosé wunderbar. En Guete!

