

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Kaninchenfilet mit weißer Morchelpolenta und geschmolzenen Tomaten

Köchin: Andrea Grossmann

Zutaten

(4 Personen)

Für die Kaninchen

- 4 Kaninchenfilets
- 8 dünne Scheiben Bauchspeck
- Amore-Gewürzmischung (getrockneter Thymian, Majoran, Lavendel, Salz, Pfeffer, Knoblauch)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Thymianzweige
- 3 Lavendelzweige
- Olivenöl zum Anbraten

Für die geschmolzenen Tomaten

- 200 g Cherrytomaten
- etwas frischer Oregano
- 3 Rosmarinzweige
- 3 Lavendelzweige
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Quelle: ORF extra

- Pfeffer aus der Mühle

Für die Morchelpolenta

- 6 Morcheln
- ¼ L Obers
- ¼ L Milch
- 140 g weiße Polenta
- 80 g geriebener Hartkäse
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Garnitur

- eine Handvoll Baby Leaf Spinat
- geriebener Hartkäse

Zubereitung

1. Zuerst die Kaninchenfilets von den Sehnen befreien und mit der Amore-Gewürzmischung einreiben. Anschließend mit dem Speck umwickeln und in einer heißen Pfanne in Olivenöl unter Beigabe der Kräuter (Lavendel und Thymian) und einer angedrückten Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Danach vom Herd nehmen und in der Pfanne rasten lassen.

2. Für die geschmolzenen Tomaten die Cherrytomaten halbieren und in einer heißen Pfanne in aufgeschäumter Butter und einer angedrückten Knoblauchzehe sowie den kleingehackten Kräutern (Oregano, Rosmarin und Lavendel) anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Morchelpolenta die Morcheln fein schneiden und in einem Topf gemeinsam mit der Milch und dem Obers aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend die Polenta sowie ein kleines Stück Butter und den geriebenen Hartkäse einrühren und ohne Hitze etwas quellen lassen.

4. Nun die Morchelpolenta mittig auf einem flachen Teller anrichten, die Kaninchenfilets in Scheiben schneiden und darauflegen und die geschmolzenen Tomaten dazugeben. Den Teller mit Baby Leaf Spinat und geriebenem Hartkäse garnieren und servieren.