

Junges Kaninchenfilet auf lauwarmem Spargelsalat

Zutaten (für 4 Personen):

Für das Rückenfilet:

8 Kaninchen Rückenfilets
Salz und Pfeffer
Zucker zum Würzen
1 EL Butter

Für den Spargelsalat:

6 EL Olivenöl
2 EL Estragonessig
Saft einer halben Zitrone
2 EL Pinienkerne
2 Tomaten
1 Bund Schnittlauch
8 Stangen Spargel, weiß oder grün
1 Bund Rucola
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Die Rückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In aufgeschäumter Butter zwei bis drei Minuten vorsichtig braten. Drei Minuten ruhen lassen. Danach aufschneiden und auf dem lauwarmen Spargelsalat anrichten. Olivenöl, Estragon Essig und den Saft einer halben Zitrone in eine Schüssel geben und verrühren.

Pinienkerne, die in Würfel geschnittene Tomate und den klein geschnittenen Schnittlauch beifügen. Den Spargel schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. In Wasser mit Salz und Zucker etwa sechs Minuten bissfest kochen. Den Spargel aus dem Wasser nehmen- nicht mit kaltem Wasser abschrecken sondern die Stücke gut abgetropft in die Vinaigrette legen.

Alles durchschwenken und fünf Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten den Rucola dazugeben und untermengen.

Guten Appetit!