

KANINCHENFILETSTREIFEN IN SPECK AUF LINSEN

Zu einem kühlen Frühlingstag passt dieser Teller ausgezeichnet. Der Speckmantel verhindert ein Austrocknen des zarten Fleischs. Speck und Linsen ergänzen sich immer gut.

Für zwei Personen:

4 Kaninchenfilets (oder Poulet), 4 Speckstreifen, 200g grüne Linsen, 1 Löffelchen Currypulver, 1 cm frischer Ingwer, ½ abger. Zitronenschale, 2 kleine Rüebl, 1 Stück Lauch(grün), 1 Schalotte, 1 kleines Stück Sellerie, ca. ½l Gemüsebouillon, etwas Salz Linsen.

Die kleingeschnittene Schalotte mit dem Currypulver glasig andünsten. Rüebl, Lauch und Sellerie kleinschneiden und in den Topf geben. Nach ca. 1 Minute die Linsen dazuschütten und so viel Bouillon zugeben, dass die Flüssigkeit die Linsen etwas mehr als knapp bedeckt. Ingwer und Zitronenschale darüber reiben. Linsen kurz aufkochen, anschliessend bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Abschmecken, evtl. Salz zugeben. Kaninchenfilets. Störende Häute wegschneiden, Filets kurz abspülen und trocken tupfen. Jedes Filet mit Speckstreifen umwickeln, in wenig Bratbutter auf beiden Seiten ca. 2 ½ Minuten anbraten.

Dazu passt gut ein eher schwerer Rotwein, z.B. ein Montepulciano d'Abruzzo, ein Cannonau aus Sardinien oder ein guter Blaufränkischer aus dem Burgenland.

Paolo Bernbach