

# Geschmorte Kaninchen-Keule mit Artischocken und Polenta

**Für 4 Personen**

**Für die Kaninchenkeulen:**

4 Kaninchenkeulen (mit Knochen)	Salz, Pfeffer	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Stange Staudensellerie	6 EL Olivenöl
40 g Butter	2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 TL Tomatenmark	1/4 l Weißwein	500 ml Geflügelfond
8 kleine Artischocken mit Stiel	10 Kirschtomaten	10 Champignons
1 Bund Basilikum		

**Für die Polenta:**

2 Zweige Thymian	250 ml Milch	80 g Polenta
1 EL Butter		

1. Die Keulen vom unteren Knochen befreien, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und grob schneiden. Staudensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden.
3. Etwas vom Olivenöl und zwei Esslöffel Butter in einem großen Schmortopf erhitzen und die Kaninchenkeulen bei mittlerer Hitze gleichmäßig anbraten.
4. Rosmarin und Thymian abbrausen. Je ein Zweig Rosmarin und Thymian, sowie Knoblauchzehen, Schalotten und Staudensellerie zu den Keulen geben und kurz mit anbraten. Etwas Tomatenmark hinzugeben und mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen, dabei immer wieder mit dem Bratensaft begießen.
5. Die Artischocken von den Blättern befreien, die Kirschtomaten kurz überbrühen und häuten, die Champignons putzen und halbieren.
6. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken und Champignons mit einem Zweig Rosmarin anbraten und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.
7. Für die Polenta Thymian abbrausen, in die Milch geben und aufkochen, dann Thymian herausnehmen und langsam den Maisgrieß einrühren. Unter Rühren zirka zehn Minuten quellen lassen.
8. Basilikum abbrausen, fein schneiden. Die Kirschtomaten und Basilikum zu den Artischocken geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Kaninchenkeulen heraus nehmen und im Ofen warm stellen. Den Kaninchenfond passieren, um die Hälfte einreduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zwei Esslöffel Butter binden.
10. Einen Esslöffel Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Kaninchenkeulen mit dem Gemüse, dem Fond und der Polenta anrichten.

Karlheinz Hauser am 22. März 2016