

Kaninchen-Filets mit Vanille-Curry-Linsen, Kaiserschoten

Für zwei Personen

Für die Kaninchenrückenfilets:

2 Kaninchenfilets	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Vanille-Curry-Linsen:

200 g rote Linsen	2 Knoblauchzehen	1 Stängel Zitronengras
3 cm Ingwer	1 rote Chilischote	1,5 EL rote Currypaste
1 TL Currypulver	1 TL Kurkumapulver	2 Vanilleschoten
800 ml Kokosmilch	2 EL Sonnenblumenöl	Salz

Für die Kaiserschoten:

200 g Kaiserschoten	Butter
---------------------	--------

Den Backofen auf 100 Grad ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Für das Linsencurry die Linsen in Salzwasser etwa fünf Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und kleinhacken, das Zitronengras und die Chili kleinschneiden, den Ingwer schälen und kleinschneiden. Die kleingeschnittenen Gewürze drei Minuten anbraten, anschließend Currypaste und Kurkuma dazugeben und kurz mitrösten. Die Vanilleschote aufschneiden und mit einem Messerrücken das Mark auskratzen. Die Kokosmilch sowie die Vanillestange samt dem ausgekratzten Mark beigeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Danach den Sud durch ein Sieb abgießen und die Schoten entnehmen. Schließlich die Linsen hinzufügen und eine paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann mit Salz und dem Currypulver abschmecken.

Die Kaninchenrückenfilets ggf. parieren und von allen Seiten in der Pfanne mit Olivenöl sehr kurz scharf anbraten. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den Thymian sowie den Rosmarin dazugeben und, zusammen mit etwas Butter, kurz mitdünsten. Das Fleisch auf der mittleren Schien im Backofen bei circa 80 Grad bis zum Anrichten warmhalten. Abschließend mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Kaiserschoten kurz in heißem Wasser blanchieren und anschließend in einer Pfanne in Butter schwenken.

Das Linsencurry auf Tellern zusammen mit den Kaninchenrückenfilets und den Kaiserschoten anrichten und servieren.

Karl-Heinz Grigo am 20. Juli 2015