

Kaninchen-Tajine, grüne Oliven, Granatapfel-Couscous

Für zwei Personen

Für den Granatapfel-Couscous:

100 g Instant-Couscous	1 Zitrone, Schale	2 EL Granatapfelkerne
150 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Stängel Zitronengras	4 Zweige Minze
1 TL Ras el-Hanout	Meersalz	

Für die Kaninchen-Tajine:

4 Kaninchenfilets	2 Möhren mit Grün	100 g Kicherbsen
2 weiße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer
10 grüne Oliven	2 eingelegte Salzzitronen	500 ml Geflügelfond
50 ml Kalbsjus	1 Prise Kreuzkümmel	12 Safranfäden
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Lorbeerblatt	1 EL Stärke
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne

Für den Granatapfel-Couscous:

Den Fond mit abgezogener Zitronenschale und angedrücktem Zitronengras aufkochen und vom Herd nehmen. Schale und Zitronengras entfernen und Fond über Couscous gießen. Zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen fein schneiden. Couscous mit Ras el-Hanout und Salz würzen und mit Granatapfelkernen und fein geschnittener Minze fertigstellen.

Für die Kaninchen-Tajine:

Fleisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Silberhaut parieren und Fleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides fein würfeln und mit Kreuzkümmel, Safranfäden und Olivenöl vermengen. Kaninchen darin marinieren.

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und in Segmente schneiden. Grün zur Seite legen. Schmorgefäß (Tajine) bei mittlerer Hitze erwärmen und die Kaninchenstücke darin goldgelb anbraten. Salzen und dann Zwiebeln und Möhren dazugeben.

Salzzitronen achteln und mit Zimtstange und Lorbeerblatt dazugeben. Mit etwas von Fond und Jus ablöschen und alles mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen. Schmortopf immer nach und nach mit Fond und Jus aufgießen. Abgetropfte Kichererbsen und Oliven dazugeben. Weitere 10 Minuten garen. Bei Bedarf Sauce mit Stärke abbinden. Karottengrün fein schneiden. Kaninchen-Tajine mit Salz, Pfeffer und Karottengrün abschmecken.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Die Kaninchen-Tajine auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Pinienkernen und dem Couscous servieren.

Cornelia Poletto am 08. August 2024