

Kaninchenrücken in Speck auf Rucola-Graupen-Risotto Schokoladen-Chantilly

Zutat des Tages: Graupen

Zutatenliste (für 4 Personen):

Hauptgericht:

- 2 Kaninchenrücken (je ca. 300g), bzw. 4 Kaninchenrückenfilets
- 8 Scheiben Schinken
- 150g Graupen
- 250g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 300ml Geflügelbrühe
- 100ml Weißwein
- 30g Sahne
- 20g Butter
- 250ml Öl zum Frittieren
- Pfeffer, Salz



Schokoladen-Chantilly:

- eine Tafel Zartbitterschokolade
- eine Tasse Kaffee oder Espresso
- 10ml Orangenlikör (Grand Marnier)
- eine Orange zum Garnieren



Zubereitung Schokoladen-Chantilly:

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen.
2. Geschmolzene Schokolade mit Sahne und Orangenlikör verrühren und mit dem Schneebesen steif schlagen.
3. Ca. 15 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.



Zubereitung Hauptgericht:

1. Kaninchenrücken von Fett befreien und auslösen. (Kaninchenrücken kann man auch vom Metzger auslösen lassen.)
2. Ein Kaninchenfilet in je zwei Scheiben Schinken einwickeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Graupen unter fließend heißem Wasser abspülen.
4. Geflügelbrühe und Weißwein aufkochen.
5. Graupen, Knoblauch, Thymian und Lorbeer dazugeben und bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Rucola waschen und in heißem Öl sehr kurz frittieren.
7. Frittierten Rucola abtropfen lassen und sehr fein hacken.
8. Kaninchen-Rouladen braten.
9. Sahne und Butter mit den Graupen vermischen und frittierten Rucola hinzugeben.



10. Kaninchen-Rouladen aus der Pfanne nehmen, diese mit Bratensaft ablöschen und das Ganze einmal kurz aufkochen lassen.
11. Kaninchen-Rouladen aufschneiden und mit Graupenrisotto und Soße servieren
12. Schokoladen-Cantilly mit einer Orangenscheibe garnieren und servieren.

Kochzeit: ca. 45 Minuten

Infos zum Koch:

Heinrich Wächter kümmert sich um fast alles, was Gelsenkirchen kulinarisch betrifft. Am Berufskolleg bildet er Köche aus, er ist Vorsitzender des Köcheclubs, Mitinitiator vieler Benefiz-Veranstaltungen und schreibt Kochbücher für Kinder. Seine Gerichte sind der beste Beweis dafür, dass man aus traditioneller Küche immer wieder etwas Neues machen kann.

Infos zu Heinrich Wächter unter:

www.heinrichwaechter.de



Heinrich Wächter