



## EINFACH

### Kaninchenfilets in Schnittlauchsauce

Für 4 Personen

**400 g Kaninchenfilets**  
**1 EL Englischs Senfpulver** aus dem Delikatessengeschäft  
**2 EL Olivenöl**  
**1 cm Ingwer**  
**2 EL Senfkörner** braun  
**250 g Champignons**  
**1 Schalotte**  
**1 dl Weisswein** trocken  
**1 Becher Saucehalbrahm** 180 g  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**2 Bund Schnittlauch** ca. 40 g

1 Kaninchenfilets in 2 cm grosse Würfel schneiden. Senfpulver mit Öl verrühren, Ingwer direkt fein dazureiben. Mit Senfkörnern und Fleisch mischen. 30 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren.

2 Champignons in Scheiben

schneiden. Schalotte hacken. Fleisch samt Marinade portionenweise ohne weitere Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne anbraten. Herausheben, beiseite stellen. Champignons und Schalotten im Bratsatz andünsten. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Rahm dazugiessen. Einkochen, bis die Sauce bindet. Schnittlauch mit der Schere direkt zur Sauce schneiden. Fleisch samt entstandenem Saft zur Sauce geben. Gut heiss werden lassen, aber nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmte Teller verteilen.

**Dazu passen Broccoli und Reis.**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten  
 + 30 Minuten marinieren

Pro Person ca. 25 g Eiweiss, 25 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal



## ZUM VORBEREITEN

### Schnittlauchknöpfli mit Seeteufel

Für 4 Personen

**8 Seeteufelmedaillons** à 60 g  
**200 g Cherrytomaten** mit Grün  
**1 Knoblauchzehe**

**SCHNITTLAUCHKNÖPFLI:**

**4 Scheiben Toastbrot**  
**1 dl Milch**  
**1 Ei**  
**80 g Knöpfliemehl**  
**Chinesischer Schnittlauch** ca. 100 g, aus dem Asienladen  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**Olivenöl** zum Braten

1 Für die Knöpfli das Toastbrot entrinden, in Würfelchen schneiden. In Milch einweichen. Mit Ei und Knöpfliemehl zu kompaktem Teig kneten. Vom Schnittlauch 8 Stangen beiseite legen. Vom restlichen Spitzen abschneiden, beiseite stellen. Stangen in feine Ringe schneiden. Zum Teig mischen. Salzen und pfeffern.

2 Reichlich Wasser aufkochen. Salzen. Aus dem Teig mit einem Teelöffel Knöpfli formen und ins Wasser glei-

ten lassen. Sobald die Knöpfli an der Oberfläche schwimmen, herausheben, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Zum Servieren die Knöpfli in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl bei schwacher Hitze braten, bis sie etwas Farbe haben.

3 Seeteufelmedaillons kalt abspülen, trockentupfen. Mit den beiseite gelegten Schnittlauchstangen umwickeln und binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Medaillons beidseitig je 2 Minuten braten. Herausheben, in Alufolie wickeln und warm stellen. Tomaten ohne weitere Fettzugabe im Bratsatz braten, bis sie aufplatzen. Knoblauch dazupressen. Tomaten mit Knöpfli und Seeteufel auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit beiseite gestellten Schnittlauchspitzen bestreuen.

**Die Knöpfli können nach dem Abschrecken tiefgekühlt werden.**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 29 g Eiweiss, 9 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/330 kcal