

Kaninchenragout mit Paprika-Zwiebel-Sauce



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 230 kcal

Eiweiss: 28 g

Fett: 21 g

Kohlenhydrate: 6 g

Tipps zu diesem Rezept

- Mit Polenta oder Nudeln servieren.

Zutaten

2	Zwiebeln
500 g	Kaninchenrückenfilets
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	edelsüßer Paprika
0.5 dl	Weisswein
2 dl	Rindsbouillon
2 dl	Halbrahm
0.5 Bund	Oregano

Zubereitung

1. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Fleisch in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl anbraten. Herausheben und warm halten. Zwiebeln im Bratsatz bei mittlerer Hitze dünsten. Paprika begeben. Mit Wein und Bouillon ablöschen. Rahm dazugiessen. Sauce ca. 5 Minuten einkochen lassen, bis sie sämig ist. Fleisch in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oregano darüber zupfen.