



## Preiselbeer-Crostini

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Ergibt 8 Stück

- 200g Preiselbeeren**  
oder Cranberrys
- 2 Esslöffel Ahornsirup**
- 1 unbehandelte Zitrone**,  
nur ½ abgeriebene Schale
- 2 Zweiglein Majoran**
- 1 Prise Salz**

---

- 4 Scheiben Toastbrot**,  
geröstet, schräg halbiert
- 2 Esslöffel Majoranblättchen**

Preiselbeeren mit allen Zutaten bis und mit Salz aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Majoranzweiglein entfernen, auf Toast verteilen, Majoranblättchen darüberstreuen.

**Pro Stück:** 1g Fett, 1g Eiweiss,  
11g Kohlenhydrate, 191kJ (46 kcal)

## Geschmortes Honigkaninchen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Marinieren: ca. 30 Min.  
Schmoren: ca. 40 Min.

- 1 kg Kaninchen** (z. B. Schenkel  
oder Schulter), in Stücken
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- 2 Esslöffel Waldhonig**
- 4 Schalotten**, in Streifen
- 1 Lorbeerblatt**
- 1 Esslöffel Salbei**,  
in feinen Streifen
- wenig Pfeffer**

- 1 Esslöffel Olivenöl**
- ¾ Teelöffel Salz**
- wenig Pfeffer**

---

- 2 dl saurer Most**

  1. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren.
  2. Öl in einem Bratopf heiss werden lassen. Fleisch mit der Marinade portionenweise rundum ca. 4 Min. anbraten, würzen.

3. Most dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren.
- Schmoren:** ca. 40 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze.

**Pro Person:** 15 g Fett, 26 g Eiweiss,  
15 g Kohlenhydrate, 1335 kJ (320 kcal)

## Der passende Wein



**Coop Naturaplan  
Bio-Costières de Nîmes AC  
M. Chapoutier**

**Herkunft:** Frankreich (Languedoc-Roussillon)

**Rebsorte:** Syrah, Grenache, Mourvèdre

**Charakter:** Rubinrot, in der Nase offen mit Noten von Sauerkirsche und Holunder, würzige Pfefferaromatik, auch Muskat-

nuss und Himbeermarmelade, am Gaumen füllig und weich, schwarzbeerige, reife Frucht, ausgewogene Säure, viel frische Himbeerfrucht im langen Abgang.

**Passt auch zu:** Weichkäse, mittelschweren Fleischgerichten wie Bratwurst mit Kartoffelauflauf, Gemüsegratin.

**Bezugsquellen:** in grösseren Coop Verkaufsstellen und unter [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch).