



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: 15g Fett, 26g Eiweiss,
15g Kohlenhydrate, 1335kJ (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.