

DAS REZEPT VON FREITAG, 26.03.2010

Zitronen-Ricotta-Polenta mit Kaninchenrücken-Spiesschen



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten
- 8 Kaninchenrückenfilets ca. 400 g
- 1½ Zitronen
- 2 Öl z. B. Olivenöl
- 1 Senf
- Fleischwürze für Geflügel
- 8 Hühnerbouillon
- 250 feiner Maisgriess
- 200 Ricotta
- Salz
- 15–20 Bärlauchblätter

1. Kaninchenrückenfilets je nach Dicke längs halbieren oder dritteln. Das Fleisch wellenartig auf Holzspiesschen stecken. 1 Zitrone auspressen. Saft mit Öl, Senf und Fleischwürze mischen. Spiesschen damit bestreichen.

2. Für die Polenta 7 dl Bouillon aufkochen. Maisgriess im Sturz begeben. Bei mittlerer Hitze zu einer dickflüssigen Polenta kochen. Pfanne vom Herd ziehen. Ricotta unter die Polenta rühren. Etwas Zitronenschale fein dazureiben. Polenta mit wenig Zitronensaft und Salz abschmecken.

3. Bärlauch sehr fein hacken. Spiesschen in einer beschichteten Bratpfanne rundum 5 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten. Bratsatz mit der restlichen Bouillon ablöschen. Bärlauch begeben. Spiesschen in die Sauce legen. Mit der Polenta anrichten.

Nährwerte pro Person

1650 kJ | 400 kcal | Fett: 17 g | Eiweiss: 34 g | Kohlenhydrate: 51 g

Weitere Rezepte:



DAS REZEPT VON DONNERSTAG, 25.03.2010

Kabeljau an Safransauce

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON MITTWOCH, 24.03.2010

Pochiertes Ei auf Tagliatelle mit Bagnetto verde

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON DIENSTAG, 23.03.2010

Entrecôte valle Maggia mit Frühlingsmorcheln

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON MONTAG, 22.03.2010

Pikanter Griesskuchen

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON SONNTAG, 21.03.2010

Mohn-Cupcakes mit Creamcheese-Haube

[Rezept lesen](#)

