



Chüngel (Kaninchenragout)

Hauptspeisen, KSW 01.04.2016

Vorbereitung 20 Min • **Kochen** 90 Min • **Portionen** 4 •
Schwierigkeitsgrad Mittel

ZUTATEN

1 kg Kaninchen, in Stücke
geschnitten

Bratbutter oder Bratcrème

Salz, weisser Pfeffer aus der
Mühle

2 EL Mehl

1 EL Tomatenpüree

6 dl Apfelwein oder alkoholfreier
Apfelwein

4 Schalotten, geschält, ganz

1 Zweiglein Salbei

1 Zweiglein Rosmarin

1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Kaninchen portionenweise in Bratbutter oder Bratcrème ringsum goldbraun anbraten, würzen, herausnehmen.
2. Mehl zum Bratsatz geben, rösten. Tomatenpüree zufügen, kurz mitdünsten. Mit Apfelwein ablöschen. Schalotten und Kräuter beigeben, unter Rühren aufkochen. Fleisch zufügen.
3. Zgedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Zitronensaft zugeben, abschmecken. Sauce evtl. leicht einkochen.

Dazu passt ein Kartoffelstock

INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

Eine Portion enthält: kcal 496; Eiweiss 53 g; Fett 22 g;
Kohlenhydrate 9 g