

Mediterrane **Kaninchenpfanne**

Zutaten

(Zutaten für 4 Personen)

1 Kaninchen, in 6 Teile zerkleinert
250 ml Tomaten aus der Dose, stückig
6 Tomaten
4 Bio-Orangen
2 frische Lorbeerblätter
1 Zimtstange
8 Stiele Thymian
6 Stiele glatte Petersilie
200 g Schalotten

2 Knoblauchzehen
1 Fenchelknolle
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 TL Zucker
2 TL Paprika, edelsüß
150 ml Weißwein
100 g schwarze Oliven

Kaninchenteile salzen und pfeffern und mit 2 EL Öl in einer tiefen Pfanne auf beiden Seiten je 3–4 Minuten anbraten. Kaninchenteile herausnehmen und zur Seite legen. Restliches Öl in die Pfanne geben. Den in grobe Teile geschnittenen Fenchel dazugeben und beide Seiten anbraten. Schalotten so schälen, dass sie am Wurzelansatz zusammenhalten, und zusammen mit dem fein gehackten Knoblauch zum Fenchel geben. 2 Minuten anbraten. Mit Zucker und Paprika bestäuben und mit Wein ablöschen. Flüssigkeit bei starker Hitze einkochen lassen.

Thymian, Petersilie, Zimt und Lorbeer zusammen mit einigen dünnen Streifen Orangenschale zu einem Kräuterbündel schnüren. 150 ml Orangensaft auspressen. Kaninchenteile wieder in die Pfanne geben, Kräuterbündel, stückige Tomaten aus der Dose und Orangensaft hinzufügen. Aufkochen lassen und bei 180 °C ca. 20 Minuten im Ofen schmoren lassen. Kaninchenteile in der Schmorpfanne wenden und weitere 20 Minuten garen lassen.

2 Orangen filetieren, Tomaten im kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten. In je 8 Hälften schneiden. Kerne entfernen. Kaninchenteile erneut wenden und das Kräuterbündel entfernen. Oliver, Orangen und Tomaten untermischen. Weitere 10 Minuten schmoren, aus dem Ofen nehmen und mit Fenchelgrün garnieren.

