

Wochenmarkt:
Frühlingskaninchen mit Fenchel



Kaninchen mit Fenchel (für 4 Personen)

1 Kaninchen (küchenfertig, ohne Kopf und Innereien), Salz, schwarzer Pfeffer,
2 Fenchelknollen, 50 g durchwachsener Speck, 2 rote Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 2 Zweige Rosmarin, 3 EL Olivenöl, $\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein
(alternativ Gemüsefond), 4 Fleischtomaten, 100 ml Sahne

Ein Freund – er ist Besitzer einer Datsche – meinte, er brauche Platz im Stall. Kaninchen seien zwar süß, vermehrten sich jedoch sprichwörtlich. Als Kind wäre ich in den Hungerstreik getreten oder in Ohnmacht gefallen, hätte man mir ein totes Kaninchen in die Hand gedrückt und von mir verlangt, dieses niedliche Wesen zu essen. Sie waren Brüder und Schwestern des Osterhasen. Mittlerweile weiß ich, dass ihr Fleisch mager, eiweißreich und vor allem schmackhaft ist. Trotzdem sind Mümmelmänner auf dem Teller auch vielen Erwachsenen nicht geheuer. Kaninchen gelten als Arme-Leute-Essen. Außerdem haben sie mal fast ganz Australien kahl gefressen. Sie werden dort noch heute verschmäht; dafür stehen andere süße Tiere auf der Speisekarte, Kängurus zum Beispiel. Der Pro-Kopf-Verbrauch bei uns liegt etwa bei einem halben Kilogramm Kaninchenfleisch pro Jahr. Gut, dass ich von meinem Kaninchen zuverlässig weiß, dass es Möhren und Salatblätter bekam und durch den Garten hoppeln durfte.

Das Kaninchen entweder vom Metzger in acht Stücke teilen lassen oder selber zu Hause zerlegen. Dazu mit einem scharfen Messer Vorder- und Hinterläufe am Gelenk abtrennen, Brustkorb vom Rücken trennen, den Brustkorb ebenso wie den Rücken halbieren. Alle Stücke mit Salz und Pfeffer einreiben. Fenchel putzen, längs achteln. Fenchelgrün abzupfen, zur Seite legen. Speck klein würfeln, Zwiebeln und Knoblauch ebenso. Rosmarinnadeln fein hacken. Öl in einem großen Schmortopf erhitzen, Kaninchenteile nacheinander gut anbraten. Rausnehmen. Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin im Kaninchennetz anbraten, die Fenchelstücke dazugeben und alles leicht anbräunen. Kaninchenteile wieder zurück in den Topf geben, mit Wein oder Gemüsefond angießen, bei schwacher Hitze zugedeckt 45 Minuten lang schmoren. Nach 30 Minuten geviertezte Tomaten und Sahne hinzugeben und weitere 15 Minuten garen. Fenchelgrün auf das Gericht streuen und mit Brot servieren.