

# KANINCHEN-STIFADO

## EINKAUFLISTE

- ca 1,2 kg Kaninchen (in Ragoutstücke geschnitten)
- 4 – 6 grössere, weisse Zwiebeln (in Stücke geschnitten) oder 10 – 12 kleine Saucenzwiebeln
- 1 – 3 Knoblauchzehen
- 1 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Thymian und Orgeano
- andere Gewürze wie Lorbeerblatt, Rosmarin, Pfeffer, Nelken, Wachholderbeeren (eventuell im Mörser verkleinert)
- ⅓ Suppenlöffel Salz und Zucker!
- Saft von einer ½ Zitrone in 2 dl Wasser verdünnt oder 2 dl Wein (weisser und trockener Wein!)
- 8 – 10 getrocknete Tomaten (in kleine Stücke geschnitten)
- Olivenöl

## FAKULTATIV

- Zimt, Muskatnuss
- feingeschnittenes Gemüse (z.B. Rübli, weisse Peperoni)

## ARBEITSANLEITUNG

Es empfiehlt sich für dieses Gericht eine weite Bratpfanne mit entsprechend adaptiertem Deckel zu gebrauchen!

1. **SCHRITT: Vorbereiten des Kaninchenfleisches**  
waschen, gut abtrocknen, mit Pfeffer würzen und in Olivenöl rundherum gut (goldgelb) anbraten (ca 10 – 15 Min.), aus der Pfanne nehmen und warmstellen
2. **SCHRITT: Vorbereiten der Sauce**  
Zwiebeln und eventuell vorgesehenes Gemüse in dem „Anbrat-Fond“ dämpfen, Tomaten beifügen, mit dem Zitronensaft oder Weisswein ablöschen, Salz, Zucker und die vorgesehenen Gewürze dazugeben. Gut mischen und einige Minuten köcheln lassen.
3. **SCHRITT: Kochen in der Pfanne**  
Die Fleischstücke in die Sauce geben. Darauf achten, dass vor allem zu Beginn der Kochzeit das Fleisch mit Sauce bedeckt ist, wenn nötig mehr Weisswein oder Wasser beifügen.  
Mindestens 50 Minuten bei kleiner bis mässiger Hitze unter mehrmaligem umrühren das Gericht schmoren lassen bis praktisch nur noch dickliche Sauce vorhanden ist.

Mit „patates lemonates“ (Kartoffeln an Zitronensauce) zusammen serviert ergibt sich ein wirklich festliches Essen!