

Coniglio al limone

Kaninchen oder Huhn an Salzzitrone Wirsing für die Vegetarier

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg** Fleischteile mit Knochen
Das Fleisch während mindestens 2 Stunden ungekühlt (oder über Nacht im Kühlschrank) marinieren mit:
- 1** Salzzuckerzitrone, nur das Fruchtfleisch, in Würfeln geschnitten (siehe Rezept 71)
(die Schale in Streifen schneiden und zur Seite stellen)
 - 2** fein gehackte Knoblauchzehen
einige vorgängig eingelegte Safranfäden mit dem Einweichwasser
- 1 TL** frisch geriebener Ingwer
grosszügig Olivenöl, Salz und Pfeffer

Das Fleisch anbraten und im Bräter fertig garen, mit Zugabe der Marinade, etwas Weisswein und Bouillon (Brühe). Nach ca. 45 Minuten für die letzten 20 Minuten die in Streifen geschnittene Zitronenschale dazugeben und leise mitgaren.

Am Schluss soll im Bräter etwas Sauce sein. Diese hat einen wunderbaren Geschmack, nicht süss, nicht bitter, einfach ganz speziell dank der Salzzitrone. Dazu braucht es eine einfache Beilage, z.B. Zucchini oder Spinat, damit die Aufmerksamkeit ganz beim Geschmack der Zitrone verweilen kann.

Kartoffelpüree dazu schmeckt himmlisch, ist aber von der Farbe her nicht ideal. Eine Lösung sind z.B. zwei grüne Wirsingblätter in Streifen geschnitten, gebraten und beim Anrichten übers Fleisch gelegt.

Eine vegetarische Variante wäre z.B. nur Wirsing, mit der obigen Mischung mariniert, und dann in der Pfanne gebraten und als Beilage Kartoffelpüree.

Kartoffelpüree: machen Sie eine kleine Vertiefung im Teller und füllen Sie von Ihrem besten Olivenöl ein!

Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com

