

Gerichte der Saison

– mit Wolfi Knote



Medaillons vom Kaninchenrücken am Rosmarinspieß

Einkaufsliste (für 4 Personen):

- 2 ausgelöste Kaninchenrücken
- 2 Bund grüner Spargel (nicht zu dick)
- 8 Kirschtomaten
- 1 Bund Bärlauch
- 4 lange frische Rosmarinstengel
- Butter
- Salz, Pfeffer
- 16 kleine neue Kartoffeln



Zubereitung Spieße

Kaninchenfilet in Tournedos schneiden und abwechselnd mit den Kirschtomaten auf die Rosmarinstengel spießen (Loch vorbohren mit Küchen- oder Stricknadel).



Mit Pfeffer und Salz würzen und in Butter ca. 4 Minuten auf jeder Seite braten.

Zubereitung Beilagen

Spargel

Grünen Spargel ab der Mitte schälen und das Ende abbrechen (bei glattem Bruch ist die Stange gut geschält!).

Den geschälten Spargel (p.P. ca 7 Stangen) in Butter anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Die Temperatur darf nicht zu heiß werden, sonst verbrennt die Butter.



.....Bratdauer nach Geschmack, wie weich man seinen Spargel gerne genießt.....

Kartoffeln mit Bärlauch

Neue Kartoffeln in der Schale kochen – pellen und in heißer Butter schwenken, salzen und mit Bärlauchstreifen bestreuen.



Energie für jeden Geschmack...

Die Spieße mit dem Spargel und den Kartoffeln schön auf einem Teller anrichten und schlemmen...



Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr Wolfsknote