

**Zeitaufwand:**

Vorbereitung: 20 Minuten

Im Ofen: 70 Minuten

Zutaten:

- 1 ganzes Kaninchen mit Nieren und Leber ohne Kopf etwa 1200 bis 1500 g
- 2 bis 3 Scheiben rohen Bauchspeck
- 1 Kilo Äpfel, geschält und geviertelt.
- Vorzugsweise alte Sorten mit säuerlichem festem Fleisch, welches beim Schmoren nicht zerfällt.
- Die neuen Sorten sind zu schnell weich und auch zu süß.
- 2 bis 3 Karotten in Stücke geschnitten (Bio-Qualität nur gründlich waschen)
- 1 Gemüsezwiebel halbiert in Scheiben geschnitten
- 1 Zehe Knoblauch grob zerhackt
- 1 Stück Ingwer geschält und in Scheiben geschnitten
- 200 ml Gemüsebrühe selbstgemacht



„Herbstliches Kaninchen im Schmortopf“ Lapin à la Cocotte aux Fruits d'Automne

Zubereitung:

- Karotten, Äpfel, Zwiebeln, und Ingwer putzen, schälen und schneiden. Knoblauch ungeschält kräftig andrücken.
- Karotten, Zwiebeln, Ingwer und ganzen Knoblauch mit etwas Öl in dem Schmortopf anschwitzen.
- Die Speckscheiben in einer Pfanne (ohne Öl) anbraten und die Apfelstücke hinzufügen.
- Nur wenige Minuten, bis die Äpfel das Fett aus dem Speck aufgenommen haben.
- die Äpfel der Gemüsemischung im Schmortopf hinzufügen
- die Kaninchenstücke auf das Gemüse-/ Apfelbett legen
- auf das Kaninchen kommt noch der Speck.
- 200 ml Gemüsebrühe hinzufügen. (Ober-Unterhitze) und 70 Minuten schmoren lassen.
- Nach 30 Minuten mit dem eigenen Saft begießen.
- Mit Bandnudeln (Pappardelle) oder kleinen Salzkartoffeln servieren, jedenfalls betwas das den wunderbaren Soße aufnehmen kann, aber ein feines französisches Bauernbrot ist auch sehr lecker dazu.

Es funktioniert auch mit Birnen anstelle von Äpfeln (dann sollte der Ingwer weggelassen werden) oder Hühnchen anstelle von Kaninchen.

Sur la page suivante se trouve la version texte en français 🖱️

**Temps requis:**

Préparation: 20 minutes

Au four: 70 minutes



Lapin à la Cocotte aux Fruits d'Automne

„Herbstliches Kaninchen im Schmortopf“

Zutaten:

- 1 lapin entier avec reins et foie sans tête environ 1200 à 1500 g
- 2 à 3 tranches de poitrine de porc crue
- 1 kilo de pommes, pelées et coupées en quartiers.
- De préférence des variétés anciennes avec une viande ferme et acidulée qui ne se désintègre pas une fois braisée.
- Les nouvelles variétés sont molles trop rapidement et aussi trop sucrées.
- 2 à 3 carottes coupées en morceaux (qualité biologique, laver soigneusement)
- 1 oignon de légumes coupé en deux et tranché
- 1 gousse d'ail, hachée grossièrement
- 1 morceau de gingembre pelé et tranché
- 200 ml de bouillon de légumes fait maison
- Sel, poivre - c'est tout ce dont vous avez besoin

Zubereitung:

- Nettoyez, épluchez et coupez les carottes, les pommes, les oignons et le gingembre. Appuyez fermement sur l'ail, non pelé.
- Faites suer les carottes, les oignons, le gingembre et l'ail entier avec un peu d'huile dans la cocotte.
- Faites frire les tranches de bacon dans une poêle (sans huile) et ajoutez les morceaux de pomme.
- Quelques minutes jusqu'à ce que les pommes aient absorbé la graisse du bacon.
- Ajouter les pommes au mélange de légumes dans la cocotte
- Placez les morceaux de lapin sur le lit de légumes / pommes
- Ajoutez le bacon au lapin.
- Ajoutez 200 ml de bouillon de légumes. (Chaleur de haut en bas) et laissez mijoter 70 minutes.
- Après 30 minutes, versez votre propre jus dessus.
- Servir avec des nouilles en ruban (pappardelle) ou de petites pommes de terre bouillies, au moins quelque chose qui peut absorber la merveilleuse sauce, mais un bon pain fermier français est également très savoureux avec lui.

Il fonctionne également avec des poires au lieu de pommes (vous devrez donc retirer le gingembre) ou du poulet au lieu du lapin.

Auf der vorherigen Seite ist die deutsche Textversion 🖱️



Text und Bild: Rahel Rosenwald, Titelbild: Matthias Rosenwald
Übersetzung © Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com