

REZEPT „Silvia kocht“

- Sendedatum: 08.04.2024
- Folgennummer: 547
- Namen der KöchInnen: Johann Lafer
- Auflistung der Gerichte:

<p><u>Name des Gerichts</u></p> <p>„Maltesische Kusksu-Suppe“</p> <p><u>Zutaten</u> (4 Personen)</p> <p>Für die Suppe</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 EL Olivenöl• 200 g Zwiebeln• 2 große Knoblauchzehen• 3 Lorbeerblätter• 2 EL Tomatenmark• 800 g Geflügelfond (evtl. mehr)• 1 große Kartoffel (festkochend)• 1 große Karotte• 400 g Cannellini Bohnen (1 Dose)• 150 g Percouscous• 100 g halbtrockener Gbejnet Käse (alternativ: anderer halbfester Käse)• 2 Eier• Salz• Pfeffer <p>Für die Garnitur</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 EL gehackte Petersilie• Olivenöl	<p><u>Zubereitung</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Für die Suppe zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Dann etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie goldbraun sind.2. Nun den Knoblauch und die Lorbeerblätter hinzufügen und alles mit Tomatenmark tomatisieren. Danach mit dem Geflügelfond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.3. Die Karotten und die Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden und gemeinsam mit den Bohnen in die Suppe hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren und die Suppe 10-15 Minuten köcheln lassen.4. Nun den Percouscous begeben und die Suppe weitere 15 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Geflügelfond nachgießen, falls die Suppe zu dick wird.5. Zum Schluss den grob zerbröckelten Käse und die Eier in einer Schüssel verrühren und anschließend in die Suppe geben. Die maltesische Couscous-Suppe in einem tiefen Teller anrichten und mit gehackter Petersilie und ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.
--	---

Name des Gerichts

„Geschmortes Kaninchen nach maltesischer Art“

Zutaten

(4 Personen)

Für den Eintopf

- 2 Kaninchenkeulen
- Olivenöl zum Einreiben und Anbraten
- reichlich Kräuter nach Geschmack (z.B.: Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei, Wacholder, Wildfenchel)
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten
- 3 Karotten
- 1/8 Sellerieknolle
- 1 Petersilienwurzel
- 2 TL Tomatenmark
- ½ l Wasser zum Auffüllen
- eine Handvoll TK-Erbesen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Am Vortag:

Das Kaninchen mit Olivenöl einreiben und mit der Hälfte der Kräuter bestreuen. Dann in eine passende Schüssel legen, mit Weißwein begießen, bis es bedeckt ist und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Am Kochtag:

1. Zuerst die Zwiebeln, die Chilischoten und den Knoblauch in feine Würfel und die Karotten, den Sellerie und die Petersilienwurzel in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Dann etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Kaninchen aus der Marinade nehmen und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen und den Knoblauch, die Zwiebeln und das in Würfel geschnittene Wurzelgemüse im Bratrückstand kurz scharf anbraten.

3. Nun das Tomatenmark zugeben, gut verrühren, die kleingeschnittenen Chilischoten begeben und mit dem Wasser aufgießen.

4. Das Kaninchen wieder zugeben und gegebenenfalls mit etwas mehr Wasser auffüllen. Den Deckel auflegen und das Fleisch schmoren lassen. Nach etwa 1-2 Stunden sollte das Kaninchen so weich sein, dass es vom Knochen fällt.

5. Zum Schluss die Erbsen in den Eintopf geben, gut verrühren, noch einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das geschmorte Kaninchen gemeinsam mit dem Gemüse und der entstandenen Sauce in einem tiefen Teller anrichten und genießen.