

# Kaninchenfilets auf Blattspinat



## Zutaten für zwei Personen:

1 Kaninchenrücken im Ganzen, ca. 300 g brutto oder zwei Kaninchenfilets à ca. 80-90 g

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 EL neutrales Öl

2 Knoblauchzehen

1 Rosmarinzwig

200 g junger Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)

1 EL Butter

1. Blattspinat waschen und verlesen.

2. Knoblauchzehen abziehen, halbieren und eine davon in feine Scheiben schneiden.

3. In Scheiben geschnittenen Knoblauch in Butter anschwitzen, tropfnassen Spinat zugeben und einige Minuten dünsten, bis er zusammengefallen ist. Eventuell ein wenig Gemüsebrühe nachgießen und ein wenig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Tiefgefrorenen Blattspinat zu den angeschwitzten Knoblauchzehen geben und nach Packungsanweisung fertig garen.)

4. Kaninchenfilets auslösen, sauber parieren, salzen und pfeffern.

5. 1/2 EL Öl in eine beschichtete Pfanne geben, zwei Knoblauchhälften dazugeben und den Rosmarin.

6. Die Kaninchenfilets auf milder Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten, vor dem Aufschneiden drei Minuten in Alufolie ruhen lassen.

7. Teller gut vorwärmen, Blattspinat anrichten. Kaninchenfilets schräg in Scheiben schneiden und auf dem Blattspinat anrichten.

## Hinweise:

Kann man auch z.B. mit Lammfilets machen; diese allerdings müssen ähnlich den Kaninchenfilets geschnitten sein, also länglich und ähnlich groß, längs zur Faser.

Anstelle des Blattspinats kann man auch Rahmspinat nehmen, der mit etwas Gemüsebrühe gemixt eine Spinatsauce ergibt.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Vorspeisen, Fleisch, Kaninchen, französisch, ca. 225 kcal pro Portion

Rezept und Foto: Walter  
Stand 09.01.2023