



KANINCHENFILET AUF FLÄMISCHE WEISE (ODER HÄHNCHENBRUSTFILET)

Zutaten

- 750g Kaninchenfilet (oder Hähnchenbrustfilet)
- 1 Flasche (0,75l) Jeanlain Ambrée oder anderes flämisches Starkbier
- 250g Trockenpflaumen ohne Stein
- 3 fingerdicke Scheiben Honigkuchen oder Lebkuchen
- 3 Zwiebeln (vorzugsweise rote Zwiebeln)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Sitia Crete Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch in größere Teile schneiden und etwa 2 Stunden im Bier marinieren.

Die Zwiebeln schälen und grob schneiden. Das Fleisch aus dem Bier nehmen und trockentupfen. Nach dem Pfeffern und Salzen in einem Schmortopf mit dem Olivenöl ringsherum scharf anbraten. Dann die Zwiebeln zufügen und ebenfalls mit anbraten bis sie Farbe bekommen. Mit dem Bier ablöschen, die Lorbeerblätter hinzufügen. Den Honigkuchen fein würfeln und ebenfalls hinzufügen. Den Schmortopf in den auf 200°C erhitzten Backofen (Ober-/Unterhitze) stellen und ca. 30 Minuten schmoren lassen. Den Topf heraus nehmen und die geviertelten Trockenpflaumen dazu geben. Das Ganze nun noch einmal ca. 30 Minuten im Backofen schmoren lassen.

Das Fleisch vorsichtig herausnehmen und auf den Tellern anrichten. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken und dazugeben. In Flandern würde man vorzugsweise Pommes Frites dazu essen – ungewöhnlich für uns, schmeckt aber. Natürlich passen auch Reis oder Kartoffelklöße dazu. Man kann den Topf natürlich auch auf dem Herd schmoren lassen, jedoch ist es im Backofen bequemer und nichts brennt an.