

Der Osterhase kommt mit Rosmarin und Artischocken

Kaninchenfleisch schmeckt nicht nur hervorragend, sondern ist auch sehr gesund und fettarm, allein an den Rezepten hapert es nur allzu oft.



Es ist schon manchmal seltsam, das Brauchtum. Genossen wird bei uns zu Ostern – je nach Region – ein Osterschinken, ein Osterlamm oder ein Kitz. Den Osterschinken und auch das Woachfleisch (geweihtes Fleisch) haben wir vergangenes Jahr ausführlich besprochen, heuer wollen wir uns dem Osterlamm und dem Osterhasen widmen.

Ein Lamm oder auch eine junge Ziege sind seit je her Symbole der Wehrlosigkeit – kein Wunder also, dass gerade sie als die idealen Opfertiere angesehen wurden. Auch Jesus Christus wird im Johannesevangelium (1,29) als Lamm bezeichnet: „Sehet das Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinwegnimmt.“ Im christlichen Altertum legte man daher symbolisch Lammfleisch unter den Altar, es wurde geweiht und am Auferstehungstag als erste Speise verzehrt – eine Tradition, die heute noch in Form des Woachfleischs weiterlebt, wenngleich nicht unter dem Altar sondern in einem Körbchen unter einem Marterl am Straßenrand und auch nur mehr selten mit Lammfleisch sondern eher mit Selchfleisch.

Die Juden schlachten bis heute zum Passahfest – dem Ursprung unseres Osterfestes – ein Lamm. Bei uns ist das Lamm symbolisch zum „Lamm Gottes“ geworden und soll die „Unschuld Christi“ symbolisieren – die unschuldige Hingabe, das Sterben von Jesu. Heute ist das Osterlamm aber nicht selten in den Schatten des Osterhasen getreten – außer in der Orthodoxen Kirche, da hat das Lamm noch immer große Bedeutung.

Bis etwa ins 16. Jahrhundert war auch bei uns der Lamnbraten gern gesehener Bestandteil der österlichen Festtafel – dann wandelte sich die Sitte und es gab (im Zuge eines immer stärker werdenden Antisemitismus) immer öfter Hasenbraten statt Lamnbraten. Niemand nahm damals Rücksicht auf die Junghasen und es fanden am Gründonnerstag spezielle österliche Jagden statt, die am Karfreitag beendet sein mussten. Daraus resultiert übrigens der Brauch, am Gründonnertag Lämmer- oder auch Hasen aus Biskuit-Teig zu backen.

Übrig geblieben ist aber auch noch mancherorts die Sitte, zu Ostern ein gebackenes Kitz oder Lamm aufzutischen, oder auch einen gebackenen Stallhasen, sprich „Gebackenes Kaninchen“. Diesbezügliche Rezepte sind hinlänglich bekannt – doch warum beraten sie ihre Kunden nicht einmal dahingehend, es zu Ostern einmal mit einem geschmorten Kaninchen zu versuchen oder mit einem Kaninchen-Rollbraten (den sie vorher fachmännisch binden und gebrauchsfertig anbieten)? Auch ein confiertes Kaninchen, ein mariniertes Kaninchen oder Kaninchen-Wurst und -Burger kommen sicher gut gut an und haben unschlagbare Verkaufsargumente, denn Kaninchenfleisch schmeckt nicht nur hervorragend, sondern ist auch sehr gesund und fettarm, was viele Käufer freut.

Allein an den Rezepten hapert es nur allzu oft. Viele Menschen haben auch Angst davor, etwas „Unbekanntes“ zu probieren – daher nachstehend ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Rezept, das nicht nur vortrefflich mundet und leicht zuzubereiten ist, sondern auch Vorfreude auf den Frühling bringt.

So wird´s gemacht

Für ein Kaninchen mit Rosmarin und Artischocken benötigt man ein küchenfertig vorbereitetes Kaninchen (ca. 1,5-2 kg), einen Liter Prosecco oder trockenen Weißwein, 2 bis 8 Rosmarinzweige (je nach gewünschter Intensität), 3 bis 4 Salbeiblätter, 6 bis 12 Knoblauchzehen (je nach Geschmack),

3 bis 4 Lorbeerblätter, Olivenöl extravergine, 125 g Butter, Pfeffer aus der Mühle und Meersalz, außerdem 12 kleine Artischockenherzen (Edel-Konserve) und 100 g Oliven, in Salzlake eingelegt (fakultativ).

Das Kaninchen in Portionsstücke zerteilen, kräftig salzen und zart pfeffern. Anschließend die Stücke in einer schweren Pfanne in Olivenöl auf mehrere Portionen rundherum scharf anbraten, danach die Teile in eine ofenfeste Form (verschießbar) füllen.

Die Knoblauchzehen in dicke Scheiben schneiden, diese kurz im Bratfett vom Kaninchen anschwitzen, dann Rosmarin, Salbei und Lorbeer dazugeben, alles mit Prosecco (oder Wein) ablöschen und die Mischung über das Kaninchen in der Form gießen. Wenn die Fleischteile nicht ganz bedeckt sind, noch etwas mehr Prosecco (Wein, oder auch Brühe) angießen. Frisches Olivenöl angießen, die Butter in Flocken darüber verteilen, Deckel auflegen und das Kaninchen bei 180 Grad 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen. Wer mag, kann danach einige abgetropfte Oliven dazu geben und diese 15 bis 20 Minuten mitschmoren. Das Kaninchen ist fertig, wenn der Saft stark reduziert und hocharomatisch ist, das Fleisch butterweich vom Knochen fällt und zudem das Kaninchen auf der Oberseite eine starke Bräunung hat. Nun die Artischocken, Rosmarinzweige und Salbeiblätter aus dem Saft nehmen, diesen mit etwas Olivenöl und Salz abschmecken. Das Kaninchen mit seinem Saft auf einer Platte anrichten und mit den Artischockenherzen garniert auftischen.

Tipp: für einen besonders aromatischen Saft, gibt man zusätzlich die kleigehackten und mit dem Knoblauch angeschwitzten Innereien sowie ein kleineres Stück Pecorino mit in die Kasserolle.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at