

KANINCHEN-BOHNEN- EINTOPF MIT ZATAR



unicef 
Gemeinsam für Kinder

Zutaten für vier Personen

1 braunschalige Zwiebel	100 g feiner Bulgur
1 Karotte	300 g grüne Saubohnenkerne (frisch oder TK)
1/2 dünne Lauchstange	1 Lorbeerblatt
1 Stange Staudensellerie	2 Scheiben Ingwer
4 Kaninchenkeulen	1 TL Zatar
1–2 TL Öl	mildes Chilipulver
2 l Gemüsebrühe, Salz	je 1 EL Dill und Petersilie (frisch geschnitten)

Zubereitung:

1. Die äußere Schale der Zwiebel entfernen, den Wurzelansatz und die Spitze abschneiden. Die Zwiebel quer halbieren und in einer unbeschichteten Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen goldbraun anrösten. Die Karotte putzen, schälen, längs halbieren und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch gründlich waschen und in 1 bis 2 cm dicke Ringe schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und schräg in 1/2 cm breite Scheiben schneiden.

2. Die Kaninchenkeulen waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Keulen darin rundum kurz anbraten.

3. In einem großen Topf die Brühe zum Kochen bringen, die Kaninchenkeulen mit den Zwiebelhälften hineinlegen und knapp unter dem Siedepunkt 1 1/4 Stunden gar ziehen lassen.

4. Inzwischen in einem Topf mit Salzwasser den Bulgur 4 bis 5 Minuten kochen und in ein Sieb abgießen. Die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 1 bis 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen und aus den Häuten drücken.

5. Nach 1 Stunde die Karotte und das Lorbeerblatt zu den Kaninchenkeulen geben, nach weiteren 5 bis 10 Minuten den Sellerie, den Lauch und den Ingwer hinzufügen.

6. Am Ende der Garzeit die Zwiebelhälften entfernen. Die Kaninchenkeulen aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen, das Fleisch vom Knochen lösen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Das Kaninchenfleisch wieder in den Eintopf legen, Bulgur und Bohnenkerne dazugeben. Mit Salz, Zatar und 1 Prise Chilipulver abschmecken. Ingwer und Lorbeerblatt entfernen. Kurz vor dem Servieren den Dill und die Petersilie unterrühren. Den Kaninchen-Bohnen-Eintopf in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Mein Tipp: Wildhasen und Kaninchen sind von Marokko bis Syrien eine beliebte Bereicherung des Speisezettels. Ihr Fleisch lässt sich für den Eintopf aber auch durch Hähnchenkeulen ersetzen. Der Bulgur kann alternativ mit 1/4 l Hühnerbrühe bedeckt bei milder Hitze 10 bis 15 Minuten ausquellen; als Faustregel für das Verhältnis von Bulgur zu Flüssigkeit gilt: Auf einen Teil Bulgur kommt immer die zweieinhalbfache Menge Brühe oder Salzwasser.

Alfons Schuhbeck