

Kaninchenspießchen mit Basilikum-Joghurt und Thymian-Croutons

ZUTATEN

für 4–6 Personen

- 1,5 kg Kaninchenrücken
- 500 g Paprikaschoten (gemischte Farben)
- 7 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Basilikum-Joghurt

- 300 g Magerjoghurt
- 2 Bund Basilikum
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Öl

Thymian-Croutons

- 12 Scheiben Vollkorn-Baguette
- 6 EL Öl zum Braten
- 1 Knoblauchzehe, Salz, Öl
- 1/2 Bund Thymian

Zubereitung

- Kaninchenfleisch vom Knochen lösen. Anschließend in Streifen und danach in Würfel schneiden.
- Paprikaschoten putzen, waschen und in Würfel schneiden.
- Gemüse und Fleisch im Wechsel auf Holzspieße stecken, würzen und auf beiden Seiten in Öl kurz anbraten, bis sie knusprig aussehen. Da Kaninchen zartes Fleisch ist, nicht zu lange braten, sonst wird das Fleisch trocken.
- Für den Dip Joghurt mit dem gewaschenen, geschnittenen Basilikum verrühren. Die Knob-

lauchzehe sehr klein schneiden und alles abschmecken.

- **Tipp:** Etwas Öl macht das Dressing geschmeidiger.
- Für die Croutons Vollkorn-Baguettescheiben in einer Pfanne goldbraun braten. Gehackte Thymianblättchen in Olivenöl verrühren und das Brot damit bestreichen.

Egal ob zu einer Party oder zum schnellen Mittagessen, das Gericht ist ein Gaumenschmaus, guten Appetit!

*Sabine Rose,
Ernährungsberaterin
DGE in der Praxis
Dr. T. Schwarz, Zwenkau*



Jana Wünsche

Unsere Sommelière empfiehlt



Allein die Farbe von diesem Rosé verspricht ein Erlebnis. Die Himbeere und Erdbeere in der Nase beginnen feingliedrig, zart und sorgen für eine saftige Fruchtigkeit am Gaumen. Etwas weiße Johannisbeere harmonisiert mit der natürlichen, dezenten Süße des Rosé, der aus der reinen Spätburgunder-Traube gewonnen wird. 2016 Spätburgunder Weißherbst:

<https://staatsweingut-meersburg.de>

Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche: info@medizinundmedien.eu. Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit **50 Euro**.