

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Inhalt:		WARENKUNDLICHER SCHNELLKURS FÜR NICHTPROFESSIONELLE KOCHKÜNSTLER	13
Kleiner Jagdkalender	2	ANCHOVIS	13
Wo gibt es Hasen?	2	ARTISCHOCKENBÖDEN	13
Extra-Tipps:	2	AUBERGINEN	13
Erst nach dem Garen salzen	2	BACON	13
JETZT HAT DER HASE ODER DAS KANINCHEN SAISON	2	BAMBUS-SCHÖSSLINGE	13
Hasenbraten	2	BASILIKUM	13
Hasen- oder Jägerragout	3	BROCCOLO	13
Junger Hase, gebraten	3	CAYENNE-PFEFFER	13
Hase in Rahm	3	CHILI-PULVER	13
Gebeizter und gedämpfter Hase	3	CORIANDER	13
Gespickte Hasenfiletschnitten	3	CRABMEAT	13
Gespickter Hasenrücken	4	CURRY-PULVER	14
Falscher Hase (1)	4	DILL	14
Falscher Hase (2)	4	ESTRAGON	14
Falscher Hase (3)	4	FENCHEL	14
Hasenkeulen mit Orangen	5	GLUTAMATWÜRZE	14
Hasensalat mit Chicoree	5	HIRSCHHORNSALZ	14
Wildkaninchen - natur	5	HUMMERKREBS	14
Wildkaninchen in Apfelwein	5	INGWER	14
Französischer Wildkaninchentopf	5	KARDAMOM	14
Kaninchen mit Tomaten und schwarzen Oliven	6	KERBEL	14
.....und die Oliven dazu	6	KREBSBUTTER	14
Kaninchen mit Backpflaumen (1)	6	LANGUSTINEN	14
Kaninchen-Curry mit Äpfeln	6	LIEBSTÖCKEL	14
Kaninchenkeulen im Gemüsebett	6	LOTOSNÜSSE	14
Wenn man aus dem Kaninchen eine Terrine macht,	7	MAJORAN	15
Dippehas (Hase im Topf)	7	MANGO-CHUTNEY	15
Kaninchen in Senfsahne	7	OREGANO	15
Hasenkeulen	7	PAIN	15
Kaninchen mit Walnüssen	8	PAPRIKA	15
Geschmortes Kaninchen in Senfsoße	8	PASTINAKE	15
Kaninchen mit Schnittlauch	9	ROSMARIN	15
Kaninchen mit Backpflaumen (2)	9	SAFRAN	15
Hasenpfeffer	9	SALBEI	15
Gebratene Hasenfilets auf Reis	10	SARDELLENPASTE	16
Geschmorte Hasenkeulen mit Grünkohl und Sahnesauce	10	SCAMPI	16
Hasengeschnetzeltes mit Preiselbeeren	10	SESAM-SAMEN	16
ANLEITUNGEN ZUM „KANINCHEN LECKER“ VON „KOCHPABST“ SIEBECK	11	SHERRY	16
Kaninchen mit Sauerampfersauce.	11	SOJA-SAUCE	16
Kaninchen in Rotwein.	12	THYMIAN	16
Hasenpfeffer	12	TRÜFFELN	16
		VE-TSIN	16
		WASSERKASTANIEN	16
		WASSER-KRESSE	16
		WORCESTERSHIRE	16

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Kleiner Jagdkalender

Rehböcke dürfen vom 16. Mai bis zum 15. Oktober, Ricken (das sind die weiblichen Tiere) zwischen dem 16. September und dem 31. Januar eines jeden Jahres geschossen werden. (Rehfleisch ist übrigens zarter als Hirschfleisch.)

Rebhühner werden in der Zeit vom 25. August bis zum 30. November gejagt. (Junge Hühner sind gebraten am besten, ältere Hühner eignen sich dagegen hervorragend für Wildpasteten.)

Fasane dürfen vom 1. Oktober bis zum 15. Januar erlegt werden. Die Hähne sind schon vom 16. September an freigegeben. (Aufpassen, dass das Fleisch nicht zu sehr zerschossen ist.) In der Bundesrepublik dürfen Hasen nur zwischen Oktober und Januar geschossen werden. (Die Wildkaninchen haben keine Schonzeit. Sie schmecken kräftiger als ihre zahmen Artgenossen - die Stallhasen).

Wo gibt es Hasen?

Hasen, Wildkaninchen und Stallhasen gibt es frisch und küchenfertig vorbereitet beim Wild- und Geflügelhändler oder in der Wildabteilung in Kaufhäusern. Das ganze Jahr über ist durch Auslandsimporte ein großes Angebot an frischem und tiefgekühltem Hasen- und Kaninchenfleisch auf dem Markt, zum Teil auch schon gespickt.

Der Hase: Er ist das beste - und teuerste - Stück. Der Hase kann wie das Kaninchen vor der Zubereitung mariniert werden. Sein edelstes Teil ist der Rücken, der ungefähr 700 bis 850 Gramm wiegt. Das reicht gerade für zwei Personen. Zwei Leute werden von den Keulen satt.

Extra-Tipps:

Wenn Sie tiefgekühltes Fleisch nehmen: Lassen Sie es in der Beize auftauen. Dann zieht die Würze besonders gut ein.

Erst nach dem Garen salzen

Kräuter und Gewürze geben Fleisch erst den Geschmack

Während die meisten Gewürze vor dem Braten oder Schmoren auf das Fleischstück gegeben werden, sollten kleine Stücke erst nach dem Garen gesalzen werden. Das gilt auch für Kurzgebratenes, Geschnetzeltes und Leber. Salz entzieht dem Gewebe Saft, so dass es trocken und zäh wird. Kräuter und Gewürze sind das i-Tüpfelchen einer schmackhaften, abwechslungsreichen Küche. Sie bringen den Fleischgeschmack erst zur vollen Geltung. Hier einige Tipps, welches Gewürz sich jeweils für ein bestimmtes Stück Fleisch eignet

Rindfleisch: Chili, Knoblauch, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Pfeffer, Piment, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeeren.

Schweinefleisch: Beifuss, Bohnenkraut, Chili, Curry, Kümmel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Majoran, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholderbeeren. Es darf kräftig gewürzt werden.

Kalbfleisch: Basilikum, Estragon, Koriander, Lorbeerblatt, Petersilie, Thymian. Sparsam würzen, damit das zarte Aroma nicht überdeckt wird.

Lammfleisch: Basilikum, Knoblauch, Minze, Oregano, Rosmarin, Thymian. Zum Mitbraten eignen sich: Beifuss, Bohnenkraut, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian. Mitgekocht werden können: Kümmel, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren. Da beim Erhitzen das Aroma leidet, sollten die folgenden Kräuter frisch zugefügt werden: Basilikum, Estragon, Minze, Petersilie, Schnittlauch.

Marinade für Wild: Marinieren bedeutet, das Fleisch in eine Würzsauce einlegen, zum Beispiel aus Rotwein, Schalotten, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt oder aus Essig, Zitronensaft, Senf, Knoblauch und Zwiebeln. Selbst grobe Fleischfasern macht die Marinade mürbe und zart. Bedeckt die Flüssigkeit das Fleisch vollständig, hält es sich bis zu sechs Tagen.

Trockene Beize: Das Fleisch mit Öl bestreichen und mit einer Gewürzmischung beispielsweise aus Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Piment und Pfeffer bestreuen. Anschließend wird es in Klarsichtfolie gewickelt und sollte zwei Tage im Kühlschrank ziehen

Jetzt hat der Hase oder das Kaninchen Saison

Hasenbraten

Den Rücken des jungen Hasen teilt man in fünf bis sechs Teile, die Keulen in drei bis vier Stücke, und

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

brät sie mit den halbierten Läufen in reichlich heißem Speckfett auf flottem Feuer hellbraun an. Gewürzt und mit wenig Mehl gestaubt, füllt man mit Rotwein, braunem Fond oder Bratensaft auf und lässt das Ganze unter Zugabe von Zwiebeln, einem Kräutersträußchen und Gewürzkörnern langsam dünsten. Dann wird das Fleisch, ausgestochen und mit folgender Garnitur in ein anderes Geschirr gegeben. Nicht zu fein geschnittene Räucherspeckwürfel werden mit kleinen, ganzen Zwiebeln in schöner Farbe angebraten, mit Pfifferlingen, Steinpilzen oder Champignons gedünstet und unter den passierten Hasenfond geschwenkt, der mit Hasenblut zu einer bündigen Sauce abgezogen wurde. Diese ragoutartige Sauce gibt man über das angerichtete Fleisch.

Hasen- oder Jägerragout

Die Fleisch- und Kleinteile eines älteren Hasen, also Läufe, Brust, Kopf, Hals, Leber und Nieren, werden in passende Stücke geschnitten, gewürzt und mit einer gespickten Zwiebel und Speckwürfeln angebraten. Ist dies bis zur schönen Farbe geschehen, staubt man mit etwas Mehl, füllt mit brauner Brühe und Rotwein auf und lässt das Ganze zugedeckt dünsten. Dann wird das Fleisch in ein anderes Geschirr gestochen und mit der passierten Sauce, die noch mit etwas Zitronensaft geschärft wurde, übergossen.

Junger Hase, gebraten

Den abgehäuteten und gespickten jungen Hasen — die Spickspeckstreifen können in feingewiegten Kräutern und Öl gewendet werden — lässt man, mit Kräutern und Öl eingerieben, eine bis zwei Stunden stehen. Dann wird der Hase leicht gewürzt, in einem passenden Geschirr mit heißem Fett übergossen und im Rohr unter öfterem Begießen etwa 45 Minuten saftig gebraten. Da der Rücken nur etwa 25 Minuten braucht, empfiehlt es sich, die Keulen früher in das Rohr zu schieben und den Rücken erst später dazugeben. Zur Sauce wird der Bratensaft mit Weißwein, Fleischbrühe und brauner Grundsauce losgekocht und nach dem Passieren mit wenig Zitronensaft und Johannisbeergelee vollendet. Das Fleisch soll zart und rötlich saftig sein, auf keinen Fall darf es so weich sein, dass es von den Knochen fällt.

Als Beilagen können alle Sorten Teigwaren, Spätzle, Nocken, Klöße und Kartoffelkrusteln, die verschiedensten einfachen und zusammengesetzten Salate sowie Preiselbeeren, Apfelkompott, in Rotwein gedünstete Birnen und dergleichen verwendet werden.

Hase in Rahm

Der mit heißer Butter übergossene, gespickte und gewürzte Hase wird unter fleißigem Begießen im Rohr gebraten. Der Bratensaft wird später etwas losgekocht, mit Weizenpuder angestaubt und mit Weißwein, Bratensaft, brauner Grundsauce und reichlich Sauerrahm zu einer gut deckenden Sauce verkocht. Hiermit wird der tranchierte Hasenbraten nappiert.

Gebeizter und gedämpfter Hase

Für diese Zubereitungsart verwendet man die etwas älteren Exemplare, die zugerichtet und gespickt, einige Tage in einer Weinbeize oder in Buttermilch liegend zur Seite gestellt werden. Gut trocken getupft wird der Hase dann gewürzt und mit dem marinierten Wurzelwerk in heißem Fett angebraten. Man gibt etwas von der aufgekochten und passierten Beize dazu und lässt ihn zugedeckt im eigenen Saft dünsten. Ist der Garpunkt erreicht, was immerhin zwei Stunden in Anspruch nehmen kann, wird der entstandene Fond mit Mehlbutter gebunden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt und über den portionierten Hasen passiert.

Gespickte Hasenfiletschnitten

Aus dem enthäuteten Hasenrücken werden die Rückenfilets und die unteren Lendchen sorgfältig ausgelöst. Von den Filets schneidet man etwa 40 Gramm schwere Medaillons. Diese werden mit einigen Speckfäden über Kreuz gespickt, mit Zitronensaft, feinen Kräutern und etwas Öl beträufelt und so einige Zeit zur Seite gestellt. Inzwischen bereitet man von den klein gehackten Karkassen, Wurzelwerk und den weiteren Abgängen unter Beigabe von Rotwein, Gewürzen und brauner Grundsauce eine kräftige Wildsauce, die nach einer Stunde — passiert, mit Madeira abgeschmeckt und mit frischer Butter montiert — gebrauchsfertig ist.

Die Hasenschnitten werden in steigender Butter rosa gebraten und beim Anrichten mit der Sauce nappiert. Als Beilagen gibt man Leberspätzle, Kartoffelkrusteln, glasierte Maronen, Pfifferlinge, Steinpilze in Rahm, kleine glasierte Zwiebelchen, Rosenkohl oder Brokkoli.

Hasenrücken auf Großmutterart

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Der wie üblich gespickte und gewürzte Hasenrücken ist rosa und saftig zu braten und mit einer aus den Abgängen gezogenen Sahnesauce zu nappieren. Man richtet ihn mit ansautierten kleinen Zwiebelchen und frischen Champignons an und gibt im Augenblick des Servierens in Butter geröstete Weißbrotwürfelchen mit reichlich unterschwenkter, gehackter Petersilie darüber.

Gespickter Hasenrücken

(für 4 Personen)

2 Hasenrücken à 750g, ¼ l Rotwein, 1 Bund Suppenkraut, 1 Zwiebel, je 6 Piment- und Pfefferkörner, 5 zerdrückte Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer, 40 g Margarine, 1/8 l Schlagsahne, 1 Eßl. Mehl, Zucker.

Hasenrücken über Nacht in einer Marinade aus Rotwein, geputztem, gewürfeltem Suppenkraut, Zwiebelringen und Gewürzkörnern ziehen lassen. Die Hasenrücken gut abtrocknen. Von beiden Seiten salzen, pfeffern und im vorgeheizten Backofen (bis 200 Grad) in der Fettpfanne mit heißer Margarine übergießen. Suppenkrautwürfel zugeben und alles 30 bis 40 Minuten braten. Nach und nach einen Viertelliter gesiebte Rotweimarjade zugießen. Hasenrücken warm stellen. Bratensaft durch ein Sieb gießen. Mit Sahne auffüllen und mit angerührtem Mehl binden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Soße extra servieren.

(Pro Person ca. 710 Kalorien/2972 Joule)

Falscher Hase (1)

(für 4 Personen)

500 g gemischtes Hackfleisch, 250 g Beefsteakhackfleisch (Tatar), 1 altes Brötchen, 1 Zwiebel, 3 Eier, Salz, flüssige Speisewürze, 2 Eßl. eingelegter grüner Pfeffer, 10 mit Paprika gefüllte Oliven, Fett und 1 Eßl. Semmelbrösel für die Form, 4 Scheiben Frühstücksspeck (80 g), 1/8 l saure Sahne, 20 g Mehl.

Aus Hackfleisch, dem eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, feingewürfelter Zwiebel, einem Ei, Salz, Speisewürze, Pfeffer und Olivenscheiben einen Fleischteig zubereiten. Die beiden anderen Eier sechs Minuten kochen. Eine Kastenform mit Fett auspinseln und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Hälfte des Fleischteiges einfüllen. Die geschälten Eier der Länge nach drauflegen und mit dem übrigen Fleischteig bedecken. Gut an den Seiten andrücken, damit die Eier ganz verhüllt sind. Hackbraten mit Speckscheiben belegt im vorgeheizten Ofen bei 185 Grad 1 Stunde braten lassen. Aus dem Ofen nehmen. Bratensaft vorsichtig aus der Form herausgießen. Mit saurer Sahne und einem Achtelliter Wasser aufkochen. Mit angerührtem Mehl binden. Würzen.

(Pro Person ca. 840 Kalorien/3515 Joule)

Dazu: Schwarzwurzeln, gegrillte Tomaten, Erbsen und Kartoffeln.

Falscher Hase (2)

Er ist der billigste, aber bei weitem nicht der schlechteste Hase. Er stapelt beim Namen zwar ein bisschen hoch, weil er kein Wild, sondern ein aus Hackfleisch zubereiteter Braten ist. Der Teig wird länglich geformt und erinnert deshalb an einen Hasenkörper. Der falsche Hase wird am besten aus gehacktem Rind- und Schweinefleisch zu gleichen Teilen zubereitet. Mit alten Brötchen, gekochtem Reis, Semmelbröseln (und wenn's kalorien sparend sein soll, mit Quark) können Sie den Fleischteig strecken. Sie können ihn auch mit verschiedenen Füllungen veredeln: mit Eiern oder gewürztem Schafkäse und Gemüse wie Erbsen, Möhren und feingeschnittenem Porree. Oder Sie mischen klein gehackte Oliven und Kapern, Zwiebeln und frische Kräuter unter den Teig. Saftiger wird der falsche Hase, wenn Sie beim Braten Speckstreifen obendrauf legen.

Falscher Hase (3)

250 g Rindfleisch, in Würfel geschnitten 500 g Schweinefleisch, in Würfel geschnitten
2 Wacholderbeeren 1 TEEL getrockneter Majoran 2 dicke Scheiben Brot Milch 1 Stange Lauch,
kleingeschnitten 2 Zwiebeln, feingehackt 250 g Wurstbrät 4 Eier, verquirlt

- Backofen auf 175° vorheizen.
- Das Brot mit etwas Milch einweichen. Fleisch, Brot, Lauch, Zwiebeln und Wacholderbeeren zweimal durch den Fleischwolf drehen. Das Wurstbrät, die Eier und den Majoran dazugeben. Nach Geschmack salzen und alles gut vermischen.
- Die Masse mit feuchten Händen zu einem Stollen formen und auf ein gefettetes Backblech legen.
- 1 — 1 ½ Stunden backen, bis der Braten goldbraun und gar ist.

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Hasenkeulen mit Orangen

(für 4 Personen)

4 Hasenkeulen, 1 Flasche Rotwein ($\frac{3}{4}$ l), 1 Zwiebel, 20 zerstoßene Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 3 Orangen, Salz, Pfeffer, 4 Eßl. Mehl, 65 g durchwachsener Speck, 1 Eßl. Öl, 3 Eßl. süße Sahne, 1 Eßl. Stärkepulver.

Die gewaschenen Hasenkeulen über Nacht in eine Marinade aus Rotwein, Zwiebelringen, dem Pfeffer, Lorbeerblättern und der abgeriebenen Schale einer Orange einlegen. Am nächsten Tag die Hasenkeulen abtrocknen, salzen, pfeffern, in Mehl wenden. Speckwürfel in Öl ausbraten. Hasenkeulen darin rundherum braun anbraten. Die durchgeseibte Marinade zugießen und alles 1 Stunde und 15 Minuten schmoren lassen. Soße mit Sahne und Stärkepulver binden. Den Saft einer Orange zugeben. Die beiden anderen Orangen spiralenförmig dick abschälen und einzelne Filets mit einem scharfen Messer auslösen. Hasenkeulen anrichten. Orangenfilets drauflegen, mit der heißen Soße begießen.

(Pro Person ca. 570 Kalorien/2385 Joule)

Dazu: Reis, Eisbergsalat.

Hasensalat mit Chicoree

(für 4 Personen)

500 g gebratenes Hasenfleisch, 500 g Chicoree, 1 kleine Dose Mandarinenfilets (150 g), $\frac{1}{8}$ l Schlagsahne, Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Tomatenketchup, 2 Eßl. Mandarinenensaft.

Hasenfleisch in Würfel schneiden. Mit geputztem, in Ringe geschnittenem Chicoree und abgetropften Mandarinenfilets mischen. Mit einer Soße aus halbsteif geschlagener Sahne, Salz, Pfeffer, Tomatenketchup und Mandarinenensaft anrichten. (Pro Person ca. 305 Kalorien/ 1275 Joule.).

Dazu: Toast oder Baguette.

Wildkaninchen - natur

Die wilden Vettern der zahmen Stallhasen schmecken am besten, wenn Sie sie über Nacht in eine gut gewürzte Marinade einlegen. Früher tat man das, um den strengen Wildgeschmack zu mildern und das Fleisch geschmeidiger zu machen. Das ist heute nicht mehr nötig: Das Fleisch ist schon mürbe genug, weil es im Kühlhaus abgehangen wird. Man legt es nur noch ein, um dem Fleisch seinen besonderen Geschmack zu geben. Wichtig ist, dass das Fleisch gut enthäutet wird. Auch die harten Sehnen müssen entfernt werden. Wenn Sie ein Kaninchen im Ganzen braten, sollten Sie es spicken oder in Speckscheiben wickeln. Dann trocknet das Fleisch nicht aus.

Wildkaninchen in Apfelwein

1 Wildkaninchen (1 kg), Pfeffer, 100 g fetter Speck, 1 Eßlöffel provenzalische Kräutermischung, 1 Eßl. Olivenöl, Salz, 1 Lorbeerblatt, 3 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 250 g frische Champignons, Piment, $\frac{1}{4}$ l Cidre (franz. Apfelwein), 150 g sehr kleine Tomaten, 2 cl Calvados, 1 Tasse frische Kräuter: Basilikum, Thymian, Oregano, Estragon, Zitronenmelisse (oder 1 Eßl. provenzalische Kräutermischung), $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie.

Keulen und Läufe vom Rumpf des gut gesäuberten Wildkaninchens abtrennen. Rücken und die Keulen mit einem spitzen Messer enthäuten und pfeffern. Kleingewürfelten Speck mit der Kräutermischung bestreuen und in einer Pfanne auslassen. In einer feuerfesten Form Olivenöl erhitzen. Kaninchenteile hineingeben. Das heiße Kräuterfett durch ein Sieb gleichmäßig über alle Teile gießen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad 15 Minuten braten. Danach die Teile salzen, reichlich mit Fett beschöpfen und wenden. Lorbeerblatt, geviertelte Zwiebeln und gehackte Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Kaninchenteile noch einmal 15 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Champignons putzen, waschen und die größeren halbieren. Pilze mit Piment bestäuben und in die Pfanne geben. Kaninchenteile wieder mit Fett beschöpfen. Alles dann noch 15 Minuten weiterbraten. Dann den Cidre zugießen und ganze Tomaten zugeben. Fettpfanne mit Alufolie abdecken. Alles bei 200 Grad weitere 20 Minuten garen. Die Soße mit Calvados würzen. In der Form servieren. Die Kräuter darüberstreuen.

(Pro Person ca. 1100 Kalorien/4604 Joule)

Dazu: Stangenweißbrot (Baguette) und Salat.

Französischer Wildkaninchentopf

(für 4 Personen)

1 bratfertiges Wildkaninchen (ca. 1700 g), $\frac{1}{2}$ l trockener Weißwein, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Teel. Weinessig, 1 Eßlöffel Kräuter der Provence, 2 Lorbeerblätter, 1 Eßl. gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Mehl, 6 Eßl. Olivenöl, 500 g Schalotten oder ganz kleine Zwiebeln, 500 g Karotten, $\frac{1}{8}$ l Schlagsahne.

Kaninchen in vier bis sechs gleich große Stücke schneiden. Über Nacht in eine Marinade aus Wein, Zwiebelringen, zerdrückten Knoblauchzehen, Essig, Kräutern, Lorbeerblättern und gehackter

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Petersilie einlegen. Die Kaninchenstücke abtrocknen, salzen, pfeffern, in Mehl wenden. In einer großen Bratpfanne in heißem Öl rundherum braun anbraten. Mit dreiviertel der Marinade nach und nach auffüllen. Zugedeckt 1 Stunde und 20 Minuten schmoren lassen. In den letzten 20 Minuten die geschälten Schalotten und Karotten mitgaren. Zum Schluss die Sahne zugießen. Die Soße noch einmal würzen.

(Pro Person ca. 1045 Kalorien/ 4375 Joule)

Dazu: Spätzle und knackiger Kopfsalat.

Kaninchen mit Tomaten und schwarzen Oliven

Eine Keule pro Person reicht für dieses Rezept. Kaninchen findet man in Fachgeschäften das ganze Jahr. **Das Fleisch ist sehr gesund, hat wenig Fett, aber viele Vitamine und Proteine. Wir sollten davon mehr essen.** Die Keule teilt man in zwei oder drei Stücke und brät das Fleisch in einer Pfanne mit einer guten Portion Olivenöl und drei ganz großen, etwas zerdrückten Knoblauchzehen scharf an. Sobald das Kaninchen eine schöne Farbe hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Öl wegschütten und alles mit reichlich Weißwein ablöschen. Dazu gibt man noch schwarze Oliven, so 25 Stück, am besten ligurische, die haben einen sehr feinen Geschmack, und noch ein bisschen Rosmarin und Salbei, das lässt man kurz durchziehen. Dann gibt man passierte Tomaten dazu - eine kleine Dose, am besten sind Cherrytomaten. Die sollte man aber mit dem Mixstab oder der flotten Lotte pürieren. Dann muss das Ganze für ungefähr 35 Minuten bei 170 Grad in den Ofen.

Kaninchen darf nicht lange unter starker Hitze sein, weil das Fleisch sonst zu fest wird. Nur wenn es langsam durchzieht, bleibt es schön zart. Es sollte am Ende noch ein bisschen „al dente“ sein, sonst schmeckt es nicht mehr. Dazu passt Gemüse, je nach Saison Brokkoli oder Blumenkohl. Und klassischerweise Polenta. Die gibt es auch instant. Dann muss man sie nur noch ein paar Minuten mit ein bisschen Wasser, Salz und Olivenöl kochen. Wer unbedingt will, kann aber auch eine Pasta dazu essen.

.....und die Oliven dazu

„**Faggiasca**“ heißen diese herben grün-schwarzen Oliven aus Ligurien. Sie sind kleiner als die meisten Sorten, aber auch viel aromatischer. Weil sie sich extrem schwer entkernen lassen, bekommt man sie offen meistens mit Steinen in einer Rosmarin-Lake. Wer sich an den Kernen in der Soße stößt, sollte die in Kräuteröl eingelegten von Baglietto & Secco probieren. Doch eigentlich sind die zum kochen zu schade und zu teuer.

Kaninchen mit Backpflaumen (1)

(für 4 Personen)

1 bratfertiges Kaninchen (1,5 kg), ¼ l herber Weißwein, 1 Bund Suppenkraut, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 Eßl. Basilikum, 4 Eßl. Öl, Salz, Pfeffer, Senf, Mehl, 50 g gute Butter, 200 g Kurpfleumen ohne Stein 1/8 l Schlagsahne, 2 Teel. Johannisbeergelee.

Kaninchen in vier bis sechs Teile zerlegen und über Nacht in einer Marinade aus Weißwein, gewürfeltem Suppenkraut, zerdrückten Knoblauchzehen, Basilikum und Öl einlegen. Am nächsten Tag die abgetropften Kaninchenteile gut abtrocknen, salzen, pfeffern und mit etwas Senf bestreichen. In Mehl wenden, dann in heißer Butter rundherum braun anbraten. Einen Viertelliter Marinade zugießen. 45 Minuten schmoren. In den letzten 15 Minuten Backpflaumen und Sahne zugeben. Soße mit Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer würzen. (Pro Person ca. 1075 Kalorien/ 4500 Joule)

Dazu: Böhmisches Knödel.

Kaninchen-Curry mit Äpfeln

Das küchenfertige Kaninchen waschen, abtrocknen und in 8-10 Teile schneiden. Mit Zitronensaft bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und kräftig mit Curry einreiben. 100 g kleingewürfelte durchwachsene Speck in 1 Eßl Butter auslassen. Die Kaninchenteile darin rundum goldbraun braten. 1 Zwiebel schälen, würfeln und dazugeben. 3 mittelgroße, säuerliche Äpfel schälen, vierteln, entkernen, würfeln und ebenfalls dazugeben. 1 ½ Eßl Curry unterrühren, mit ½ l heißer Brühe aufgießen. Im geschlossenen Topf 75 Min. schmoren. 2 TEEL Speisestärke mit 1 Becher saurer Sahne verrühren. Das Kaninchencurry damit binden. Zum Schluss 2 Eßl Preiselbeerkompott hinzufügen und abschmecken. Dazu passt Petersilienreis.

Kaninchenkeulen im Gemüsebett

Aus dem Rezept kann man was Warmes oder was Kaltes machen, ganz nach Geschmack. Ein bis zwei Kaninchenkeulen braucht man dazu, das kommt auf die Größe des Tiers und den eigenen Appetit an. Dann nehme ich Porree, Möhren, Staudensellerie, Champignons, Knoblauch, Zwiebeln,

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

so, dass ich eine ordentliche Menge Gemüse habe. Das wird geputzt, gewaschen und in grobe, fingerdicke Stücke geschnitten, nicht so fein, also Zwiebeln in Scheiben, Knoblauch hacken, Champignonköpfe vierteln. In einem Bräter für die Röhre werden Zwiebeln und Knoblauch leicht angedünstet, dann kommt das ganze Gemüse dazu, alles auf einmal, ein bisschen Pfeffer, Salz und Zucker dazu, wie immer, und alles anrösten - das soll nicht braun sein, aber schon ein bisschen weich. Und die gesalzenen Kaninchenkeulen einfach in dieses Gemüse legen. Mit etwas Hühnerbrühe auffüllen - das soll aber nicht schwimmen, nur so, dass es nicht anbrennt - und bei 160 Grad unten in die Röhre. Nach einer halben, dreiviertel Stunde wird noch mal ein halber Liter Hühnerbrühe oder Kalbsbrühe, was gerade da ist, drübergegossen, dann kommt ein Deckel drauf und wird noch mal so eine halbe Stunde fertig gegart, bis das Fleisch weich ist. Im Prinzip ist es schon fertig so, vielleicht muss man noch nachschmecken mit Salz. Dazu würde ich Kartoffelbrei oder Stampfkartoffeln geben. **Wenn man aus dem Kaninchen eine Terrine macht**, braucht man noch Champagneressig und Cayennepfeffer, dass es bäuerlich-kräftig wird. Das Fleisch löst man vom Knochen, der Saft wird mit aufgelöster Gelatine angedickt. Am besten misst man einfach einen halben Liter ab, damit nix schief geht, und gibt sechs Blatt Gelatine dazu. Das kommt dann mit dem Gemüse in die Form, alles durcheinander, das sieht ordentlich rustikal aus. Das lässt man kalt werden und schneidet es in Scheiben. Ich gebe eine kalte Sauce aus Ofentomaten dazu, das sind langsam im Ofen getrocknete Tomaten. Als Alternative zum Kaninchen kann man auch Hühnerfleisch nehmen, ein ganzes Huhn oder Keulen, einfach auseinander nehmen, und sonst alles genauso machen.

Hase im Topf - wie Dippehas auf hochdeutsch heißt - Ist ein herzhaftes Pfälzer Essen und wird in dem Topf serviert. In dem es gekocht wird.

Dippehas (Hase im Topf)

(für 4 Personen)

1 küchenfertiger Hase (ca. 2 kg) 5 Eßl. Mehl, 250 g magerer Schweinebauch, 4 Eßl. Öl, 250 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Eßl. geriebenes Schwarzbrot, 3 Lorbeerblätter, 1 Prise gemahlene Nelken, 1 Flasche Rotwein (0,7 l), frisch gemahlener Pfeffer, etwas Salz.

Den Hasen in acht bis zwölf Stücke zerlegen, in Mehl wenden. Das Schweinefleisch in große Würfel schneiden, in einem großen Topf in Öl anbraten. Herausnehmen und die Hasenstücke im selben Topf bei starker Hitze anbraten. Zwiebeln würfeln, Knoblauch klein schneiden und zufügen, glasig dünsten. Fleisch, Brot, Lorbeerblätter, Nelkenpulver, Rotwein und reichlich Pfeffer zufügen, salzen. Im geschlossenen Topf 1 ½ Stunden langsam schmoren lassen.

(Pro Person ca. 760 Kalorien/3180 Joule!)

Dazu: Weißbrot und Rotwein.

Kaninchen in Senfsahne

1 Kaninchen, Salz, Pfeffer, 3 Eßl. Mehl, 100 g durchwachsener Speck, 2 Eßl. Öl, 2 Zwiebeln, 1 Teel. Thymian, 2 Knoblauchzehen, Je ¼ l herber Weißwein und Hühnerbrühe (Glas), 4 Eßl. mittelscharfer Senf, 100 g Schlagsahne, 1 Eßl. gehackte Petersilie.

Das Kaninchen in Portionsstücke schneiden. Waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In Mehl wenden. Speck in Streifen schneiden und in Öl ausbraten. Speck herausnehmen und die Kaninchenteile im Speckfett anbraten. Zwiebelwürfel zugeben, glasig dünsten. Thymian und ganze Knoblauchzehen unterrühren. Mit Wein und Hühnerbrühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Stunde schmoren. Senf in den Bratenfond rühren. Sahne mit Mehl verrühren und die Soße damit binden. Noch einmal kräftig würzen. Die Petersilie hacken. Das Kaninchen zum Servieren mit Speckwürfeln und Petersilie bestreuen.

(Pro Person ca. 720 Kalorien/3015 Joule)

Hasenkeulen

Für 4 Portionen:

Zutaten: 2 große Hasenkeulen (ca. 1 kg)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

6 Wacholderbeeren

20 g fetter Speck im Stück ¼ l Brühe (Instant), ¼ l süße Sahne

Die Hasenkeulen mit Salz, Pfeffer und den zerdrückten Wacholderbeeren würzen. Den Speck fein würfeln und in einem Schmortopf ausbraten, die Hasenkeulen im Speckfett rundherum braun anbraten. Nach und nach die Brühe angießen, dann den Topf zudecken und das Fleisch 45 Minuten schmoren. Die fertigen Hasenkeulen herausnehmen, warm stellen und die Sauce mit der Sahne binden.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 45 Minuten

Pro Portion etwa 45 g Eiweiß, 31 g Fett, 2 g Kohlenhydrate = 2061 Joule (492 Kalorien)

Gesammelt bearbeitet und zusammengestellt von h. graßhoff / 2006 (version 18.08.2006)

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Kaninchen mit Walnüssen



1 große Zwiebel, 2 Möhren, 1 Stück Sellerieknolle (etwa 100 g), 1 Knoblauchzehe, 1 Kaninchen (etwa 1,2 kg), 1 Eßl Mehl, 3 Eßl. Öl, Salz, Pfeffer, ½ l trockener Rotwein, 100 g Walnußkerne, 2 Lorbeerblätter, ¼ Teel, Rosmarin, ½ Bund Petersilie.

Zwiebel, Möhren und Sellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe zerdrücken. Das Kaninchen in sechs Stücke zerlegen und mit Mehl bestäuben. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Kaninchenstücke darin nacheinander rundherum braun anbraten, salzen, pfeffern und aus dem Topf nehmen. Das Gemüse und den Knoblauch im Bratfett kurz andünsten. Den Rotwein zugießen. Walnüsse grob hacken, einige ganz zurücklassen. Kaninchen, Lorbeer, Nüsse und Rosmarin zum Gemüse geben. Im geschlossenen Topf auf kleiner Hitze eine Stunde schmoren. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen, mit Petersilienblättchen und ganzen Nüssen bestreuen. (90 Minuten) Zum Tiefgefrieren geeignet. Haltbarkeit: etwa sechs Monate.

Beilage: Kartoffelklöße

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 226 g, Fett: 170 g, Kohlenhydrate: 49 g.

13380 Joule/3200 Kalorien, pro Person ca. 3345 Joule/800 Kalorien

Geschmortes Kaninchen in Senfsoße

2 Zwiebeln, 4 Kaninchenkeulen (etwa 1,2 kg oder 1 Kaninchen), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 4 Eßl. Öl, 3/8 l lieblicher Weißwein, 1 Eßl. Instant-Fleischbrühe, 2 Eßl. süßer Senf, 1 Becher Creme fraiche (200 g), 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie.

Abgezogene Zwiebeln würfeln. Kaninchenkeulen abspülen und trockentupfen. (Ganzes Kaninchen in sechs Teile schneiden.) Mit Salz und Pfeffer einreiben. In heißem Öl rundherum anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Einen Viertelliter Weißwein, Brühe und Senf zugeben. Im geschlossenen Topf eine Stunde schmoren. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Restlichen Wein zugeben und fünf Minuten ohne Deckel einkochen. Creme fraiche unter den Schmorsud rühren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Kaninchenkeulen mit etwas Soße begießen und mit Zitronenachteln und Petersilie anrichten. Restliche Soße extra reichen. (1 Stunde 20 Minuten)

Dazu: neue Kartoffeln, in Butter geschwenkt und gedünstete Spitzkohl viertel

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet): Eiweiß: 227 g, Fett: 152g, Kohlenhydrate: 25 g, 10 822 Joule/2589 Kalorien, pro Person ca. 2705 Joule/645 Kalorien



Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Kaninchen mit Schnittlauch



1 Kaninchen (ca. 2 kg), 1 Eßl. Mehl, 3 Eßl. Öl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 unbehandelte Zitrone, 1/8 l Brühe, 1/8 l Sherry, 3 Bund Schnittlauch, 1 Becher Creme fraiche (150 g).

Das Kaninchen in sechs bis acht Teile zerlegen und mit Mehl bestäuben. In heißem Öl anbraten. Salzen und pfeffern. Die Zitrone dünn schälen und auspressen. Brühe, Sherry, Zitronensaft und -schale mischen und zum Kaninchen geben. Zugedeckt auf kleiner Hitze eine Stunde schmoren. Inzwischen Schnittlauch waschen und fein schneiden. Kaninchenfleisch herausnehmen und warm stellen. Den Schmortsud eventuell im Topf etwas einkochen lassen. Creme fraiche und Schnittlauch hineinrühren. Salzen und pfeffern. Die Fleischstücke in die Soße legen und noch 15 Minuten auf kleiner Hitze schmoren lassen. (1 Stunde 40 Minuten)

Beilagen: Bandnudeln und Tomatensalat

Dieses Rezept ist für fünf Personen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet): Eiweiß: 429 g, Fett: 230 g, Kohlenhydrate: 44 g, 17410

Joule/4150 Kalorien, pro Person ca. 3480 Joule/830 Kalorien.
Zum Tiefgefrieren geeignet. Haltbarkeit etwa sechs Monate

Kaninchen mit Backpflaumen (2)

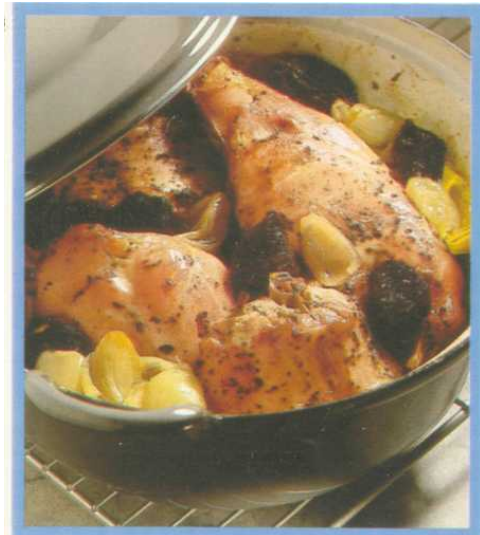
1 küchenfertiges Kaninchen (etwa 1,8 kg), 1 Teel. getrockneter Majoran, 1 Teel- Zitronenpfeffer, Salz, 300 g Zwiebeln, frisch gemahlener Pfeffer, 150 g Trockenpflaumen ohne Stein, ¼ l Apfelwein (Cidre, ersatzweise Brühe).

Kaninchen abspülen, trockentupfen und in sechs Teile zerlegen. Majoran, Zitronenpfeffer und Salz mischen und die Fleischstücke damit einreiben. Zwiebeln abziehen und vierteln. Kaninchenteile, Zwiebeln und Backpflaumen in eine ofenfeste Form geben. Cidre zugießen. Form mit Deckel oder Alufolie schließen und in den Backofen schieben. Auf 200 Grad / Gas Stufe 3 schalten und eine Stunde 15 Minuten garen. Deckel öffnen und noch etwa 20 Minuten weitergaren, bis das Fleisch gebräunt ist. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. (1 Stunde 45 Minuten)

Dazu: Weißbrot Getränk: leichter Weißwein (z.B. it.

Arneis oder Soave)

Dieses Rezept ist für fünf Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 299 g, Fett: 124 g, Kohlenhydrate: 129g, 3057 Kalorien/12 797 Joule, pro Portion ca. 615 Kalorien/2574 Joule



Hasenpfeffer



Zutaten für 4 Personen:

1 kg Hasenpfeffer, Hasenblut, Salz, Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblätter, 1/8 Ltr. Rothwein, Zwiebeln, Butter, 2 Eßlöffel Essig, 2 Eßlöffel Mehl, Zucker oder Rübenkraut.

Zubereitung: Der Hasenpfeffer wird gewaschen, bedeckt mit Wasser und dem nötigen Salz zu Feuer gebracht und ausgeschäumt. Dann gibt man hinzu: recht viel in Würfel geschnittene Zwiebeln, ganze Pfefferkörner und Nelken, einige Lorbeerblätter, ein Stück Butter, Essig und in Butter braun gemachtes Mehl, welches man nur hinein geben

kann, ohne es erst mit Wasser anzurühren. Wenn das Fleisch gar ist, rührt man ein paar Löffel Rübenkraut oder ein Stück Zucker und nach Belieben auch ein Glas roten Wein an die Sauce. Hat man frisches Hasenblut, vermischt man solches mit etwas Essig und rührt es, wenn der Hasenpfeffer fertig ist, eben durch, dann aber muß man Anfangs nur wenig Mehl dazu geben, weil das Blut die

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Sauce recht sämig macht. Sie gewinnt dadurch sehr an Farbe und angenehmen Geschmack.

Gebratene Hasenfilets auf Reis



Zutaten: 25 g Butter 4-6 Nelken
2 Tassen Langkornreis 4 Tassen Fleischbrühe 4 cl Weißwein
1 Teel. Weinessig
2 Nelken
3 zerdrückte grüne Pfefferkörner
2 Eigelb 150 g zerlassene Butter
4 ausgelöste Hasenfilets Salz
gemahl. weißer Pfeffer
1 gestr. Teel. getrockn. Thymian
je 1 Essl. Butter und Öl
2 Orangen

Die Butter in einem Topf zerlassen, die Nelken darin anbraten, den Reis zugeben und mit der Fleischbrühe auffüllen und 15 Minuten ausquellen. Für die Sauce den Wein mit dem Essig, den Nelken und Pfefferkörnern zum Kochen bringen und auf 3 bis 4 Essl. reduzieren

(einkochen). Dann durch ein feines Sieb passieren. Die Eigelbe hineinrühren und bei milder Hitze dicklich werden lassen. Dann tropfenweise die flüssige Butter einschlagen, bis eine dickliche Sauce entsteht. Mit

Salz abschmecken. - Die Hasenfilets mit Salz, Pfeffer und Thymian rundum einreiben. Butter und Öl erhitzen, die Hasenfilets hineingeben und von allen Seiten gut anbraten. Die Hitze herunterschalten und noch 5 bis 6 Minuten ziehen lassen. Die Orangen gut waschen, in dünne Scheiben schneiden und eine Platte damit auslegen. Die Hasenfilets in Scheiben aufschneiden und auf die Orangenscheiben legen. Dazu eingemachte Preiselbeeren.

Geschmorte Hasenkeulen mit Grünkohl und Sahnesauce

Schmorzeit der Keulen: ungefähr ½ Stunde; Schmorzeit des Grünkohls: 2 Stunden.

2 große Hasenkeulen; 2 Eßlöffel Butter; 1 kleine Mohrrübe; 1 mittelgroße Zwiebel; 6 Wacholderbeeren; ¼ Tassen saure Sahne; ½ Zitrone. 1 kg Grünkohl; 3 Eßlöffel Gänse- oder Schweineschmalz; 2 große Zwiebeln; ½ l Bouillon; ½ Eßlöffel Mehl.

Die Hasenkeulen von den Sehnen befreien, am Gelenk teilen, in Butter anbraten und auch die gewürfelten Mohrrüben und Zwiebeln mit anbraten. Leicht salzen, die Wacholderbeeren hinzufügen, mit Bouillon oder Wasser bis zur halben Höhe aufgießen und zugedeckt im Ofen langsam garschmoren. Nach dem Fertigwerden, die Keulen herausnehmen und warm halten. Den Bratsatz mit der sauren Sahne sämig kochen, mit Zitronensaft würzen, abschmecken und passieren. Den Grünkohl in Wasser 5 Minuten abwällen, ausdrücken, durch die feine Scheibe der Fleischmaschine drehen oder im Mixer zerkleinern. Die Zwiebeln hacken, mit etwas Schmalz anschwitzen, zusammen mit dem Kohl in einen passenden Topf geben, salzen, pfeffern, das restliche Schmalz und die Bouillon hinzufügen, zudecken und im Ofen bei mäßiger Hitze schmoren. Kurz vor dem Garwerden, mit dem Mehl bestäuben, gut vermischen und fertigschmoren. Gut abschmecken. Die Keulen mit der Sahnesauce anrichten und den Grünkohl und Salzkartoffeln dazu servieren.

Hasengeschnetzeltes mit Preiselbeeren

Zubereitung: 15 Minuten

600 g schierer Hasenrücken

Fett oder geklärte Butter

1 Prise Salz

1 Prise Paprika

1 Schuss Rotwein

1 Tasse braune Sauce

80 g Räucherspeck

2 Eßlöffel Preiselbeeren

Den enthäuteten Hasenrücken in Blättchen schneiden und in heißer Pfanne in Fett oder Butter 3 Minuten garen, dabei öfter umrühren; dann auf ein Sieb geben, salzen und mit Paprika bestreuen. Die Pfanne mit Rotwein ablöschen, die Sauce, die Preiselbeeren und die leicht gerösteten Speckwürfel beifügen. Alles aufkochen und anschließend das Hasenfleisch 5 Minuten darin ziehen, aber nicht kochen lassen. Im Kartoffel- oder Blätterteigrand anrichten.

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Anleitungen zum „Kaninchen lecker“ von „Kochpabst“ Siebeck

Im Wettstreit um die Beliebtheit bei den Amateurröckchen hat das Kaninchen in aller Stillenden ersten Platz erreicht. Kalb und Huhn wurden durch Massenzucht disqualifiziert, das Schwein hatte nie eine Chance, Rinder liefen ferner, und der Truthahn war bereits ausgeschieden, als er zum ersten Mal bei einem Thanksgiving-Dinner gesehen wurde.

Die Erklärung für den Aufstieg ist einfach: Kaninchen werden nach wie vor so aufgezogen wie damals, als es Pharmazeutika und Kunstfutter noch nicht gab.

Nicht dass die Stallhasen nun einen überaus delikaten Geschmack hätten. Leider, das merkt man spätestens nach dem dritten Versuch, leider schmecken sie nach wenig. Einen eigenen Kaninchengeschmack, analog zum Hühnergeschmack (der noch bei Suppenhühnern zu entdecken ist und, natürlich, bei körnergefütterten Freilandhühnern à la Bresse), hat das Kaninchen nicht. Aber deshalb schmeckt es noch lange nicht nach Wasser oder nach Pappe oder nach Plastik. Sein Fleisch ist zart und fest, seine Innereien (Nieren und Leber) sind ganz große Delikatessen in, leider, kleiner Ausführung. Sie reichen gerade zum Appetithappen, wenn man sie vor dem Essen brät. Aber der Rücken und die Keulen und die unterschätzten Vorderläufe können außerordentlich leckere Gerichte abgeben.

Anders als beim umweltgeschädigten und daher fast ungenießbaren Wildhasen kann man mit einem Kaninchen die verschiedensten Sachen anstellen. Es lässt sich zu einem asiatischen Ragout verarbeiten, in ein elsässisches Sahnegericht verwandeln; man kann es à la Großmutter mit Senf schmoren oder aufwendig mit Morcheln servieren, *au vinaigre* wie ein Bressehuhn anrichten oder lange marinieren.

Es existieren auch Rezepte für gefüllte Kaninchen. Aber davon rate ich ab, weil sie voraussetzen, dass das Kaninchen im Ganzen gebraten wird: Das aber hat automatisch zur Folge, dass der Rücken stroh trocken geworden ist, wenn die Keulen gar werden.

Tipp: Also Kaninchen immer als Ragout schmoren!

Es gibt zwei Sorten von Kaninchen. Große respekt einflößende Tiere, die sechs Essern genügen, und junge Kleintiere, die für zwei Esser zuviel, für drei zuwenig sind. Erstere ist auf deutschen Märkten, wo auch die Bohnen groß und die Kohlköpfe riesig sind, die Regel. Die kleinen Exemplare sind weitaus zarter und saftiger, aber die Ausnahme. Und meistens importiert!

Ein kleines Kaninchen ist bereits nach einer Schmorzeit von 40 Minuten gar, während die Riesen doppelt so lange oder sogar noch länger brauchen. Und immer - egal ob geschmort oder gekocht - muß der Rücken aus dem Topf genommen werden, lange bevor die Keulen gar sind. Und beide vertragen aggressives Kochen und Braten überhaupt nicht. Also immer sanft und schonend mit der Temperatur umgehen, mehr ziehen lassen als kochen.

Dies vorausgesetzt, kann eigentlich nichts passieren. Ich lasse mir mein Kaninchen immer in acht Teile schneiden: zwei Keulen, zwei Läufe, der Rücken zweigeteilt, die Brust ebenfalls (den Kopf darf der Händler behalten). Bei einem Großkaninchen empfiehlt es sich, daraus zwei verschiedene Gerichte zu machen.

Die Keulen eignen sich vorzüglich für ein:

Kaninchen mit Sauerampfersauce.

Ich bereite eine *court bouillon*, also eine Gemüsebrühe, die hier sehr aromatisch sein muß, so stark, dass sie als Suppe zu penetrant schmeckte. Das erreiche ich durch größere Mengen der Gemüse und Gewürze: Karotten, Lauch, Sellerie, Thymian, Nelken, Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz. Das alles lasse ich 30 Minuten in; Wasser auskochen und lege dann die beiden Kaninchenkeulen hinein. Von nun an darf die Brühe nicht mehr kochen, nur noch ziehen.

Wie lange die beiden Keulen brauchen, bis sie butterzart sind, ist schwer vorherzusagen. Es spielt nicht nur die Größe eine Rolle, auch der Unterschied zwischen einem frisch geschlachteten und einem abgehängenen Kaninchen macht sich bei der Garzeit bemerkbar. Unter einer Stunde aber geht hier nichts, und wenn es das Schicksal will, dann dauert es sogar zwei Stunden! Den richtigen Zustand der Keulen erkenne ich daran, dass sich das Fleisch am Unterbein zu lösen beginnt. Dann ist immer noch Zeit für meine Sauce.

Zur Sauerampfersauce brauche ich naturgemäß Sauerampfer, aber mehr, als sich unsere Kochbuchweisheit träumen lässt! Für zwei Keulen (die eventuell für drei oder vier Esser reichen müssen) darf es ein Bündel Sauerampfer sein, das ich nur mit zwei Händen umfassen kann. Geputzt, gewaschen und zusammengedrückt ist das dann schon weniger. Mit einem Kochmesser schneide ich die Blätter in feine Streifen.

In einer großen Pfanne lasse ich 2 EßL Butter aus, gebe die vom Waschen noch feuchten Blätter hinein und lasse dünsten. Salzen, pfeffern. ½ TEEL Zucker dazu und etwas Brühe angießen (vom

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Sud, in dem die Keulen kochen). Mit süßer Sahne auffüllen, auf großer Flamme etwas reduzieren, ständig abschmecken, einige Tropfen Zitronensaft dazu - gut so. Aber noch nicht fertig. Denn dick wird die Sauce auf diese Art nicht. Da muß jetzt entweder ein Eigelb dran oder 100 g Butter. Ersteres ist zweifellos kalorienärmer (aber Butter ist Butter, da gibt es keine Diskussionen!). Also verrühre ich in einer Tasse ein Eigelb und etwas heiße Brühe und gieße es in die Sauce. Die darf jetzt nicht mehr kochen.

Während gekochtes Kaninchenfleisch vielerlei Gemüse als Beilage erlaubt, ist die Sauerampfersauce empfindsamer.

Spargel, glasierte Karotten oder junge dicke Bohnen sind angebracht. Nudeln oder Reis wären möglich, Weißbrot ist traditionell. Dazu trockene, aber nicht säurebetonte Weißweine.

Den Rest des Kaninchens verarbeite ich zu einem:

Kaninchen in Rotwein

Die Kaninchenstücke werden 24 Stunden in Rotwein eingelegt. Dazu brauche ich einen echten Säuerling. Französische Landweine erfüllen diese Forderung meistens, auch billige Burgunder und viele Italiener. Wer aber nur Trollinger im Keller hat oder die lieblichen Roten von der Ahr, der wird noch $\frac{1}{4}$ l Rotweinessig in die Marinade gießen müssen. Außerdem kommen hinein: 15 cm Lauchstange, halbiert, 1 kleine, in Scheiben geschnittene Zwiebel, 1 Karotte, in Stücke geschnitten, $\frac{1}{2}$ Stangensellerie, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 2 Zweige frischer Thymian, 1 TEEL Wacholderbeeren, $\frac{1}{2}$ TEEL schwarze Pfefferkörner. Alles mit Rotwein bedecken und von Zeit zu Zeit wenden. Nach 24 Stunden herausnehmen und sorgfältig abtrocknen.

In einem Schmortopf mit schwerem Boden 3 EßL gewürfelten Räucherspeck in Olivenöl auslassen. Der Speck sollte nicht zu fett sein, aber einen intensiven Rauchgeschmack haben. Wird er braun, die Fleischstücke dazulegen und von allen Seiten anbraten. Eine enthäutete, entkernte und in Stücke geschnittene Tomate dazugeben. Das Gemüse aus der Marinade fischen und ebenfalls im Topf anbraten lassen. Salzen, pfeffern und von der Marinade so viel über das Fleisch gießen, dass dieses halb bedeckt ist. Deckel drauf und im Backofen bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

Auf dem Herd reduziere ich die restliche Marinade so stark, dass nur ein kleiner Rest übrig bleibt.

Davon gieße ich wenn nötig ist, etwa in den Schmortopf. Wenn das Fleisch gar ist, nehme ich die Stücke heraus. Den Schmorsaft den Rest der eingekochten Marinade gieße ich durch ein Haarsieb in eine Kasserolle und lasse ihn noch einmal einkochen. So verwandeln sich $\frac{3}{4}$ l bis 1 l Wein in wenige Esslöffel Sauce! Die wird jetzt sehr säuerlich schmecken, was aber durch die Aromen zu einem insgesamt frischen Geschmack gemildert wird. Ich nehme die Kasserolle vom Feuer und rühre ein schönes Stück Butter hinein. Wie groß, das hängt von meiner Laune ab. Ein Teelöffel Butter bewirkt noch nicht viel; ein Esslöffel verhilft der Sauce bereits zu schöner Geschmeidigkeit. Alles was darüber hinausgeht, verwandelt sie in eine samtige, sämige Delikatesse!

Dazu Nudeln. Und ein Rotwein von bester Qualität, vorzugsweise von der Côte d'Or.

Hasenpfeffer

Für 4 — 6 Personen

8 Scheiben durchwachsener Speck

$\frac{3}{4}$ Tasse Mehl

$\frac{1}{2}$ TEEL getrockneter Thymian

2500 g Hase, in bratfertige Stücke geschnitten

1 EßL Butter

1 Zwiebel, feingehackt 2 zerdrückte Knoblauchzehen

2 Schalotten

1 Tasse herber Rotwein $\frac{3}{4}$ Tasse Hühnerbrühe

1 EßL Preiselbeeren

1 TEEL gehackte Petersilie

1/4 TEEL getrockneter Majoran

geriebene Schale einer halben Zitrone

- Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Speck in einer Pfanne knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Mehl mit dem Thymian vermengen und die Hasenstücke darin wenden.
- Die Butter zu dem Speckfett in die Pfanne geben, erhitzen und die Hasenstücke auf allen Seiten darin anbraten. Das Fleisch anschließend in eine Kasserolle legen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne glasig dünsten, die Schalotten dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Dann Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch in die Kasserolle geben.
- Das Fett abgießen und den Wein und die Hühnerbrühe in der Pfanne unter ständigem Rühren aufkochen. Die Preiselbeeren, die Zitronenschale und die Kräuter einrühren und anschließend das Ganze über das Hasenfleisch gießen. Den Speck zerkleinern und darüberstreuen.

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

- Die Kasserolle in den Backofen stellen und 272 Stunden schmoren, bis der Hase gar ist.

Hasenrücken, Karlsbader Art

Zajecí hrbet po Karlovarsku

1 vorbereiteter Hasenrücken, Salz, Pfeffer, ca. 150 g dünne Speckscheiben, 100 g Butter oder Schmalz, 100 g Zwiebeln, Wild- oder Knochenbrühe, 4 gestrichene EßL Mehl, 8 EßL Rahm, Zitronensaft; 600g geschälte, entkernte Äpfel, 150g abgeschmeckte Mayonnaise, 1-2 EßL Ketchup, 1 EßL Cognac; 600g Kartoffelbrei, 6 EßL Rahm, 100g Rosinen.

Den Hasenrücken salzen, pfeffern, mit Speckscheiben umhüllen und mit Garn umwickeln. Die feingehackten Zwiebeln in erhitztem Schmalz andünsten, den Hasen hinzugeben und bei zeitweiligem Übergießen mit eigenem Saft oder Brühe im Backofen weichbraten (1-1½ Stunden, je nach Alter des Hasens). Den gebratenen Hasenrücken in Portionen schneiden und auf eine vorgewärmte Platte legen. Den Bratensaft mit Mehl bestäuben, kurz bräunen, Rahm beigießen, nach Geschmack salzen, mit Zitronensaft säuern und kurz aufkochen lassen. Mit der gesiebten Rahmsauce das Fleisch übergießen.

Beilage: Kartoffelbrei mit Rosinen und Apfelsalat.

Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

ANCHOVIS sind in Salzlake eingelegte Sprotten. (Die Sprotte wiederum ist eine nahe Verwandte des Herings, nur wesentlich kleiner.) Die frischen Fische reifen mehrere Monate in der gewürzten Lake und werden dadurch gar. Anstelle von A. können meist auch Sardellen verwendet werden.

ARTISCHOCKENBÖDEN gelten als ganz besondere Delikatesse. Die (ihrer botanischen Herkunft nach) distelartige Artischockenpflanze wird hauptsächlich in den Mittelmeerländern angebaut. Verzehrt wird der fleischige Boden der aus dicklichen Schuppenblättern bestehenden Blüte. Die Zubereitung frischer Artischocken ist etwas umständlich. Man kann sich mit konservierten Böden helfen.

AUBERGINEN heißen zu deutsch Eierfrüchte, auf italienisch Melanzane. Das Gemüse, in Italien, Frankreich, Marokko und auf den Kanarischen Inseln angebaut, war bei uns noch bis vor wenigen Jahren fast unbekannt. Heute hat wohl fast jeder die charakteristisch tiefviolette walzen- oder birnenförmige Frucht zumindest schon einmal gesehen. Geschmacklich erinnert die Eierfrucht an Tomate.

BACON nennen die Dänen eine besondere Art von durchwachsenem Speck, von dem auf der Britischen Insel gewaltige Mengen vor allem zum Frühstück vertilgt werden. Dänische Viehzüchter haben eigens eine besondere Schweineart >entwickelt<, auf der dieser magere Speck >wächst<.

BAMBUS-SCHÖSSLINGE sind bei uns erklärlicherweise nur als Konserven zu haben. Es handelt sich um die jungen Sprossen von Bambusrohr, die in Aussehen, Geschmack und anregenden Eigenschaften unserem Spargel ähneln. Für Spezialitäten der ostasiatischen Küche verwendet man aber tunlichst doch das >Original<.

BASILIKUM ist ein aus Ostasien stammendes Gewürzkraut, das auch bei uns angebaut wird. Frisch ist es in den Sommermonaten zu haben; ganzjährig sind die getrockneten und grob zerriebenen Blätter im Handel.

BROCCOLO war eine rein italienische Gemüse-Spezialität, bevor er auch bei uns als Tiefkühlkost auf den Markt kam. Es handelt sich um eine Zwischenform von Blumenkohl und Spargelkohl. Auf stark verästelten tiefgrünen Stengeln sitzen gleichfarbige kleine Rosen.

CAYENNE-PFEFFER ist ein strauchartiges Tropengewächs, das paprikaartige Schoten von roter bis gelblicher Färbung und 0,5 bis 2 cm Länge trägt. Der Geschmack ist raß und schärfer als der des Paprikas. In der Küche wird Cayenne meist fein gemahlen verwendet.

CHILI-PULVER (auch Chillie geschrieben) wird durch Mahlen aus den getrockneten Schoten einer orangegelben Sorte des Cayenne-Pfeffers gewonnen. Das Gewürz ist wohl das >heißeste< unter den Pfeffer-Arten und sowohl in Asien wie in Mittelamerika sehr beliebt. Bei uns sind Erzeugnisse nordamerikanischer Gewürzmühlen erhältlich, denen >mildernde< Bestandteile beigemischt sind.

CORIANDER gilt bei uns als typisches Weihnachtsbäckerei-Gewürz, gibt aber auch manch anderer Speise eine interessante Geschmacksnuance. Die im Mittelmeer heimische Doldenpflanze trägt pfefferkornartige Früchte. In der Küche werden sie meist gemahlen verwendet.

CRABMEAT, übersetzt Krebsfleisch, ist eine u. a. in Japan und Rußland hergestellte Konserve aus Meeres-Krebsen.

CURRY-PULVER wird aus verschiedenen gemahlenden Würzstoffen (z. B. Kardamom, Cayenne-

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Pfeffer, Koriander, Curcuma, Ingwer, Kümmel, Muskatblüte, Nelken, Pfeffer, Zimt) zusammengesetzt und ist >das< indische Gewürz. In Indien selbst kennt fast jede Provinz eine andere Mischung des Currys, als Hauptmerkmal ist jedoch allen eine ausgesprochen brennende Schärfe eigen. Bei uns sind standardisierte, im Geschmack etwas milder abgestimmte Curry-Pulver erhältlich.

DILL, auch Gurkenkraut genannt, zählt zu den typischsten heimischen Küchenkräutern. Frisch ist er vom Frühsommer bis zur Blütezeit im Spätherbst zu haben, in der übrigen Zeit verwendet man die getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter und die Samen. Dill ist keineswegs ausschließlich ein Einmachgewürz, wie in diesem Buch nachzulesen.

ESTRAGON stammt aus Südeuropa und Sibirien, ist aber schon seit Jahrhunderten in unseren Küchengärten heimisch. Das Würzkräut lässt sich sehr vielseitig anwenden, sein Geschmack erinnert etwas an Anis. Zum Kochen nimmt man die frischen, getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter.

FENCHEL gilt bei uns zulande noch weithin als vielseitig verwendbarer Heiltee, wobei ein Sud aus den Samen bereitet wird. Dieser Gewürzfenchel trägt nämlich kleine eiförmige Früchte, bildet aber im unteren Teil der Pflanze keine Knollen. Für Abwechslung in der Küche sorgt die in Italien heimische Abart Fanocchio, der Gemüsefenchel, der Knollen und besonders dicke Stengel bildet. Der italienische Fenchel kommt von Oktober bis April auf den Markt und ist eines der schmackhaftesten Wintergemüse.

GLUTAMATWÜRZE ist eine den Eigengeschmack von Speisen hebende Streumasse mit dem Natriumsalz des Eiweißstoffes Glutaminsäure. Sie ist bei uns z. B. unter den Markenbezeichnungen >Aromat< und >Fondor< erhältlich.

HIRSCHHORN-SALZ, exakt chemisch das Ammonium-Salz der Kohlensäure, ist ein althergebrachtes Triebmittel vor allem in der Weihnachtsbäckerei. Es sollte nur für flache Backwaren verwendet werden, die man schnell bei scharfer Hitze fertig macht. Das Salz spaltet sich nämlich bei der Erhitzung in Kohlensäure und Ammoniak; letzteres würde bei dickeren Backstücken einen unangenehmen Nachgeschmack hinterlassen.

HUMMERKREBS wird eine Krebsart mit besonders langem fleischigem Schwanz genannt. Vorzugsweise anstelle von Hummer in Ragouts etc. zu verwenden, weil preislich günstiger. Dürfte allerdings frisch nur in großstädtischen Feinkost-Häusern erhältlich sein.

INGWER (kandierte und gemahlen) findet Verwendung zur Likörherstellung, in der Konditorei und in der Küche. Das Gewürz wird aus dem Wurzelstock der gleichnamigen tropischen Pflanze gewonnen, den man wäscht, trocknet und schält. In den Gewürzmühlen werden die Stücke zu Pulver verarbeitet. Der Geschmack ist intensiv scharf-würzig. Ungetrocknete Wurzelstücke kommen in folgenden Formen auf den Markt: mit Zucker überzogen als >kandierte<, in Zuckersirup als >eingelegt< und mit Schokoladen-Kuvertüre überzogen als >Konfekt<.

KARDAMOM, die Kapsel Frucht eines tropischen Strauchs, hat viel zum Ruf der deutschen Wurstmacher beigetragen, daß sie im Würzen eine besonders glückliche Hand haben. Es ist deshalb nicht einzusehen, warum man mit Kardamom nicht auch häufiger in der Küche zubereitete Gerichte bereichern sollte.

KERBEL, ein typisches Frühjahrskraut unserer Gärten, soll manch heilsame Wirkung haben. Allein schon deshalb wäre seine häufigere Verwendung in der Küche zu empfehlen. Den getrockneten und gemahlten Blättern, mit denen man sich in der übrigen Zeit des Jahres behelfen muß, fehlt leider viel von den im frischen Zustand enthaltenen Aromastoffen.

KREBSBUTTER, eine Mischung von Krebs-Extrakten mit mindestens fünfzig Prozent Butterfett, wird von der Feinkost-Industrie als Dosenkonserve hergestellt. Eine Selbstherstellung im Haushalt ist kaum lohnend. Krebsbutter wird in erster Linie zur geschmacklichen Verfeinerung von Ragout-Saucen etc. verwendet.

LANGUSTINEN sind eine kleinere Art von Langusten, die im Mittelmeer, aber z. B. auch an der chilenischen Küste vorkommt. Langusten wiederum sind, einfach ausgedrückt, große Krebse (= Hummer) ohne Scheren.

LIEBSTÖCKEL, wegen seiner geschmacklichen Ähnlichkeit mit einer Suppenwürze auch >Maggi-Kraut< genannt, ist ein weiteres Mittel der Volksheilkunde, dessen Anwendbarkeit in der feinen Küche nicht in Vergessenheit geraten sollte. Insbesondere Fleischgerichte erhalten durch Liebstöckel eine aparte Geschmacksbereicherung.

LOTOSNÜSSE sind uns vielleicht weniger geläufig als die japanischen Lotosblüten; letztere wurden allein schon durch die Operette populär. Die Nüsse haben etwa das Aussehen von großen Haselnüssen und sind bei uns in Feinkostgeschäften als Dosenkonserve (in Zuckersirup eingelegt) zu haben.

MAJORAN ist schon durch den Volksmund als >Fleischgewürz< gekennzeichnet, er wird >Wurstkraut< genannt. Sein Aroma bringt aber auch manch anderer Mahlzeit eine willkommene

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

Bereicherung. Frischen Majoran gibt es im Sommer und Herbst, doch behalten auch die getrockneten Blätter ihre charakteristischen Geschmacksstoffe.

MANGO-CHUTNEY wird aus Mango-Pflaumen hergestellt, einer südasiatischen Steinfrucht. Die Bezeichnung Chutney besagt, daß das Mark der Mangofrüchte mit Pfeffer, Zucker, Ingwer und Rosinen zu einer dicklichen Sauce eingekocht wurde.

MUSKATBLÜTE nennt man den Samenmantel der uns geläufigeren Muskatnuß. In den westindischen Ursprungsländern wird dieser Mantel sorgfältig von der Nuß gelöst und getrocknet. Bei uns kommt die Muskatblüte, auch Macis genannt, gemahlen in den Handel. Ihre Würzkraft ist intensiver als die der Nuß.

OREGANO, abgeleitet vom lateinischen *Origanum majorana*, nennt der Italiener den wildwachsenden Majoran. Zusammen mit Salbei gehört er zu den ganz typischen italienischen Speisegewürzen. Oregano ist etwas intensiver und würzhafter im Aroma als unser heimisches Gartenkraut Majoran. Erhältlich sind die getrockneten Blätter.

PAIN (z. B. von Gänseleber), ein Brotaufstrich für Feinschmecker, ist als kleine Pastete oder in Döschen fertig zu haben. Nach den deutschen Bestimmungen muß der gesamte Fleischanteil mindestens 75 Prozent, der namengebende Fleischanteil mindestens 60 Prozent ausmachen. Das Fleisch wird scharf angebraten, fein durchgedreht und mit Butter und Gewürzen zu einer gut bindigen streichbaren Masse verarbeitet.

PAPRIKA gehört zur großen Familie der (in diesem Buch zu besonderer Bedeutung erhobenen) Pfeffergewächse. Die Schoten wachsen an einjährigen Sträuchern und unterscheiden sich voneinander einmal nach der Form (in spitze und dicke), sodann nach der Schale (in glatte und gerippte), weiter nach der Farbe (in tief grüne, hellgelbe und dunkelrote), schließlich nach dem Geschmack (in scharfe und milde) und auch nach der Größe (in großfrüchtige und kleinfrüchtige). Sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden ist einfacher, als es zunächst den Anschein hat: Für Gemüse und Salate eignen sich insbesondere die großen, grünen, milden Schoten. Die roten Varianten sind frisch oder getrocknet, hauptsächlich Gewürz. Die Schärfe des Paprika rührt aus seinem Gehalt von bis zu 0,2 Prozent an Capsaicin her, dieses sitzt überwiegend in den inneren Trennwänden der Schote und in den Samen (weshalb man diese in milderer Zubereitungen entfernt). Beim gemahlene Gewürzpaprika ist es sehr wichtig zu wissen, daß die verschiedenen Handelsbezeichnungen einen Gradmaßstab für die Schärfe des Pulvers abgeben. Von sehr mild bis raß heißen die Abstufungen: Delikateß, Edelsüß, Halbsüß, Rosen- und Scharf-Paprika. Außerhalb der Frischpaprika-Saison kann man sich für Salate mit eingelegten roten Schoten und zum Würzen mit Paprika-Mark helfen.

PASTINAKE, eine Kreuzung aus Petersilienwurzel und Möhre, war ein beliebtes Gemüse bei unseren Altvorderen. Es wurde aber durch den Anbau der Kartoffel fast ganz verdrängt. Zu Unrecht, denn die Pastinaken haben einen höheren Nährwert als Möhren.

PEPERONI wird eine kleinschotige spitze Form des Gewürzpaprikas genannt. Sie kommt frisch und konserviert auf den Markt. Sparsam verwenden: sehr scharf!

PINIENSAMEN (auch als Pinienkerne bzw. -nüsse bezeichnet) sind die Samenkerne des Pinienbaums der Mittelmeerländer. Die geschälten Samen schmecken mandelartig und werden zuweilen auch anstelle von Mandeln verwendet.

ROSMARIN, der Volksmund nennt das Kraut gewiß nicht zu Unrecht auch Hochzeitsblümchen, ist ein Frühjahrsgewächs unserer Küchengärten. Seinen Ursprung hat es in den Mittelmeerländern. Der Geruch der Blätter ist so fein, daß sie sich zum Aromatisieren sowohl in der Küche wie auch in der Parfümerie eignen.

SAFRAN »macht den Kuchen gel«, heißt es in unserem Kindervers. Das Gewürz ist eines der ältesten, mit dem überhaupt Handel betrieben wurde, und eines der kostbarsten. Letzteres rührt ganz einfach daher, daß es notwendig ist, 80 000 Narben aus der Blüte der Schwertlilienpflanze Safran mit der Hand zu pflücken, um ein Kilogramm Gewürz zu erhalten. Anbauländer sind unter anderem Österreich, Persien und Spanien.

SALBEI war ein beliebtes Hausmittel aus der Kiepe der früheren Kräuterweiblein. Als Küchenwürze haben ihn die Italiener populär gemacht. Das frische Kraut wird bei uns im Frühsommer geerntet, die getrockneten Blätter büßen kaum an Wirkungskraft ein. Bei der Dosierung in der Küche sollte man sehr vorsichtig sein, starker Salbeigeschmack wird oft als unangenehm empfunden.

SARDELLENPASTE stellt die Fischindustrie aus der im Mittelmeer und an den westeuropäischen Küsten gefangenen, zur Familie der Heringe gehörenden Sardelle her. Der Fisch wird (wie die aus Sprotten gewonnenen Anchovis) in Salzlake gar gemacht. Für die Paste, die meist in Tuben abgefüllt wird, werden die durchgereiften Sardellen noch fein gemahlen.

SCAMPI sind kleine Mittelmeer-Langusten.

SESAM-SAMEN braucht man als Gewürz für einige tropische Spezialitäten. Etwas geläufiger ist

Wild- und Stallhasen (Kaninchen)

uns das aus den Samen der ostindischen Pflanze gewonnene Sesam-Öl, das bei uns zuweilen als Speise-Öl zu haben ist.

SHERRY ist eine englische Verballhornung der Bezeichnung für einen der berühmtesten spanischen Dessertweine: Xeres.

SOJA-SAUCE gewinnen japanische und chinesische Fabriken durch Vergären von gekochten und gemahlene Soja-Bohnen. Die Sauce ist leichtflüssig, dunkelbraun bis kaffeefarben und von angenehm würzhaftem Geruch. Auf Speisen hat sie neben ihrer Würzkraft eine stark färbende Wirkung.

THYMIAN, das wild wachsende Wegrandkraut mit seinen blauen Blüten, galt in der Volksmedizin speziell als nervenstärkend. Mittlerweile längst gärtnerisch angebaut, wurde Thymian zu einem beliebten Wurstgewürz, seine Verwendung in der Küche hat weiten Spielraum. Die frischen Blätter und Blüten gibt es nur kurze Zeit im Frühsommer, die getrockneten Blätter halten das ganze Jahr über vor.

TRÜFFELN sind heute wie vor Jahrhunderten mit der kostbarste Bestandteil des Feinschmecker-Repertoires. Die nuß- bis faustgroßen dunkelbraunen Pilze haben eine rau genarbte Oberfläche und wachsen in Laubwäldern unter der Erdoberfläche. Deshalb bedarf es zum Aufstöbern der Trüffel besonders auf deren Geruch abgerichteter >Jagdtiere< - hauptsächlich richtet man Hunde und Schweine dazu ab. Die begehrtesten >Jagdgründe< liegen in Perigord in Südfrankreich, die Saison ist dort im Spätherbst.

VE-TSIN ist die chinesische Bezeichnung für ein >Feinschmeckerpulver<, das aus Natrium-Glutamat (siehe >Glutamatwürze<) besteht.

WASSERKASTANIEN sind eine unseren Maronen ähnliche China-Frucht. Sie sind bei uns in Feinkostgeschäften als Konserve zu haben.

WASSER-KRESSE, auch Brunnen-Kresse genannt, gilt als hervorragendes Mittel für Frühjahrskuren. Das Kraut wächst wild an Gewässerufeln, es wird aber auch angebaut. Man kann Salate daraus bereiten, es hat aber auch eine intensive Würzkraft. Der Geschmack ist scharf rettichartig.

WORCESTERSHIRE-Sauce ist nach der gleichnamigen englischen Grafschaft benannt. Bei ihrer vielfältigen Zusammensetzung (Pfeffer, Ingwer, Nelken, Piment, Curry, Senf, Paprika, Zwiebeln, Cayenne, Knoblauch, Tamarindenmus, Pilze, Salz, Zucker, Malz-Essig und Sherry) ist es notwendig, sie vor Gebrauch immer gut zu schütteln. Man würzt mit dieser Sauce z. B. Ragouts, Pasteten, Fisch, aber nur tropfenweise.