



# Kaninchen mit Dattelfüllung und Walnuss-Flan



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	525 kcal/ 2198 kJ	
Eiweiß:	26,7 g	Fett: 35,9 g
Kohlenhydrate:	24,5 g	

## Zubereitung:

1. Das Kaninchen auslösen und salzen. Die Datteln halbieren und entkernen. Auf die Innenseite des Kaninchens geben und das Fleisch einrollen. Mit Küchengarn zubinden. Auf ein Backblech legen.
2. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Zwiebel, Karotte und Tomate würfeln und mit den ausgelösten Knochen zum Fleisch auf das Backblech geben. In den Ofen ca. 30 Minuten garen.
3. Herausnehmen, Knochen entfernen und Fleisch beiseite legen. Das Gemüse vom Blech mit Weißwein übergießen und aufkochen, bis der Alkohol vollständig reduziert ist. Das Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.
4. Zwiebel fein würfeln und in wenig Olivenöl anschwitzen. Den Buchweizen hinzufügen und kurz mit anziehen. Dann wie beim Risotto nach und nach das Wasser hinzufügen, bis der Buchweizen gar ist (dauert ca. 18 Minuten). Etwas von der fertigen Soße dazugeben und diese unterrühren.
5. Die Walnüsse mindestens eine Stunde in Wasser einweichen. Abschütten. Die Sahne aufkochen und die Walnüsse hinzufügen. 20 Minuten bei milder Hitze weiterköcheln lassen. In einen Mixer geben und pürieren. Das Ei und eine Prise Salz hinzufügen, gut vermischen und alles durch ein feines Sieb streichen. Kleine Förmchen mit Olivenöl auspinseln und die Masse hineingeben. Bei 140 Grad im Ofen für 15 Minuten backen. Herausnehmen und mit einem Messer aus den Förmchen lösen.
6. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, in etwas Öl bei geringer Hitze kurz anbraten. Die Salatblätter waschen und trocknen. Mit den Sprossen vermischen.
8. Zum Servieren die Salate auf die Tellermitte geben. Das gefüllte Kaninchen in daumendicke Scheiben schneiden, Küchengarn entfernen und das Fleisch zum Salat legen. Ein wenig Buchweizen an den Rand geben, einen Walnuss-Flan daneben platzieren und alles mit den Frühlingszwiebeln ausdekorieren. Soße darübergießen.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Kaninchenrücken (gehäutet und ausgenommen)
- etwas Salz
- 8 Datteln
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 2 Zweige Zitronenthymian
- 1 Glas Weißwein
- 25 g Buchweizen
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 200 ml Wasser
- 1 Handvoll gemischte Salatblätter
- 50 g Sojasprossen
- 12 kleine Frühlingszwiebeln
- 50 g Kalifornische Walnüsse
- 200 g Sahne
- 1 EL Olivenöl
- 1 Ei