

Das Lieblingswild der Mallorquiner

Kaninchen stehen auf der Insel gerade jetzt im Herbst hoch im Kurs – mit und ohne Zwiebeln

Marc Fosh

Warum essen wir eigentlich nicht mehr Kaninchen? Es ist preiswert, geschmacksintensiv und vielseitig – aus der Sicht eines Kochs passt das Fleisch wunderbar zu einer Vielzahl anderer Aromen und bietet viele Kombinationsmöglichkeiten.

Ich bin ein großer Fan von Kaninchen: Als ich noch ein Kind war, bereitete meine Großmutter es von Zeit zu Zeit zu. Ich liebte es und habe deshalb auch heute noch immer ein Gericht mit Kaninchen auf der Speisekarte – je nach Saison zum Beispiel mit sonnengetrockneten Tomaten, schwarzen Oliven und Basilikum. Im Moment servieren wir Kaninchen mit einem cremigen Risotto mit wilden Pilzen und Herbst-Gemüse. Kaninchenfleisch ist sehr gesund, da es wenig Fett enthält – das führt allerdings dazu, dass es schnell trocken wird. Darum schmeckt es normalerweise besser, wenn es bei der Zubereitung in Speck oder Serrano-Schinken gewickelt wird oder langsam als Eintopf mit Pancetta, Gemüse und Brühe geköchelt wird.



Mediterrane Köstlichkeit: Balsamico-Kaninchen mit Tomaten und Basilikum Foto: MFRG

Die Spanier scheinen Kaninchen geradezu zu verehren, und man findet das Fleisch in vielen von Spaniens „heiligen“ Gerichten – so beispielsweise auch in der Paella. Jede Region hat ihre eigene Spezialität, auf Mallorca heißt sie conill amb ceba (Kanincheneintopf mit Zwiebeln). Kaninchen-Fleisch verleiht außerdem dem bekannten arroz brut so wie vielen anderen Reisgerichten Geschmack. In sehr traditionellen mallorquinischen Restaurants steht gazapo (Baby-Kaninchen) auf der Karte, zudem wird das Wildfleisch oft zusammen mit Schnecken als conejo con caracoles serviert.

Ich persönlich mag es mit Knoblauch und Petersilie gebraten, aber meine liebsten spanischen Kaninchen-Gerichte sind conejo con salmorejo (salmorejo ist sowohl eine Marinade als auch eine Sauce, die dem Fleisch einen intensiven Geschmack verleiht, bevor es auf den Grill kommt) und conejo con pisto. Pisto ist eine spanische Art Ratatouille, das auch wunderbar zu weißem Fleisch oder allen möglichen Fischarten passt.

Die Franzosen lieben Kaninchen mit Senf, Weißwein und Estragon. Estragon ist mein Standard-Kraut zu diesem Fleisch, aber Zitronen-Thymian, Salbei, Kerbel, Schnittlauch oder Basilikum kann man ebenso gut verwenden. Im Grunde gilt: Was zu Hühnchen passt, passt auch zu Kaninchen. Das Fleisch eignet sich gut zum Grillen, einfach mit ein wenig Olivenöl, Knoblauch und Thymian eingepinselt oder scharf mit Harrisa oder ein bisschen Curry.

Auch wenn einige Berührungängste haben, dieses vielseitige, leichte und oft sehr zarte Fleisch zu probieren, bereite ich Kaninchen oft zu Hause für Gäste zu – die dann nur die Wahl haben, es zu essen oder hungrig nach Hause zu gehen. Bis jetzt hat sich noch niemand beschwert ... also, laden Sie ein paar Freunde ein und probieren Sie es mal!

Mallorca Zeitung