



Das Rezept aus  
**Hit auf Hit**  
Rund um den Lago Maggiore

## Coniglio al forno

( Kaninchen aus dem Backofen mit Polenta nach Tessiner Art – ein Rezept aus dem Raum Locarno. )

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stück Kaninchenfleisch
- 100 g Butter zum anbraten
- 2 Zweige Majoran
- 2 Esslöffel Weißwein
- 200 g Pancetta (Bauchspeck)
- Thymian, frische Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Das Kaninchen wird innen und außen mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die Pancetta (Bauchspeck vom Schwein) wird klein geschnitten und zusammen mit den Wacholderbeeren, Majoran und Thymian drauf gestreut.
- Das Kaninchen wird mit einer Küchenschnur zusammengebunden.
- Butter wird in einer Pfanne erhitzt und das Kaninchen darin angebraten, danach mit Wein und einem Schuss Wasser abgelöscht. Zugedeckt wird das Fleisch ca. 30 Minuten im Ofen gebacken.
- Danach wird Marsala Gewürz (Gewürzmischung) oder ein Schuss Weißwein dazugegeben und zugedeckt ca. 25 Minuten weitergebraten. Ab und zu wird ein Schuss Wasser nachgegossen, aber nicht zu viel, denn am Schluss sollte nur wenig Flüssigkeit vorhanden sein.

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Arbeitszeit: 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 55 Minuten

# Tessiner Polenta

## Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 2 Esslöffel Bouillon
- 270 g Polenta Mehl
- 70 g Parmesan
- Pfeffer

## Zubereitung:

- Während das Kaninchen im Ofen gart, wird die Polenta hergestellt.
- Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bouillon hinzufügen und das Polenta Mehl unter Rühren ins Wasser geben.
- Die Masse unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die fertige Polenta mit Muskat und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
1 Portion ca. 1.300 kcal

Zubereitet von Salvatore Frequente,  
Küchenchef im Hotel Eden Roc Ascona

