Der wilde Hase in milder Form

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 6

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-724722

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Wirkung von Kaninchen

Allergien
Frisches Hasen- und Kaninchenfleisch führen sehr selten zu allergieähnlichen Reaktionen.

Cholesterin
Kaninchenfleisch enthält wie die meisten mageren Fleischsorten etwa 70 Milligramm Cholesterin in 100 Gramm Fleisch. Menschen mit zu hohen Blutfettwerten können deshalb Kaninchenfleisch als gute Alternative zu den herkömmlichen mageren Fleischarten geniessen.

Diabetes
Kaninchenfleisch ist nicht nur mager, sondern Bestandteil vieler Diabetiker-Rezepte. Es stellt daher eine sehr geeignete Fleischsorte für Menschen mit der Zuckerkrankheit dar.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Im Durchschnitt enthält Kaninchenfleisch zirka 8 Gramm Fett auf 100 Gramm Fleisch. In diesem Fett kommen nicht nur gesättigte Fettsäuren vor, sondern auch gesunde, ungesättigte Fettsäuren. Verglichen mit vielen anderen mageren Fleischsorten enthält Kaninchenfleisch bedeutend mehr herzgesunde Omega-3-Fettsäuren. Weitere Inhaltsstoffe sind Eisen, Kalium, Zink, Selen sowie Vitamin B12.

Übergewicht
Mit etwa 150 Kalorien pro 100 Gramm gilt Hasen- und Kaninchenfleisch als sehr mager und führt deshalb ganz bestimmt nicht zu Übergewicht. Im Gegenteil: Menschen mit Gewichtsproblemen können dieses Fleisch ohne schlechtes Gewissen verzehren.

Verdauung
Nicht zuletzt weil Kaninchenfleisch zart ist und auch bei der Zubereitung nicht zäh wird, ist es leicht verdaulich. Dies natürlich nur, wenn auch die ausgewählten Zutaten für das Kaninchengericht leicht sind. Viel Rahm, Butter und fetter Speck erhöhen den Fettgehalt des Menüs und machen es schlechter verdaulich.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich

Bild: Claudia Linsi

Der wilde Hase in

Das Kaninchen ist mit dem Hasen verwandt, ist aber auch in geschmacklicher Hinsicht zahmer als sein wilder Cousin.

Es ist nicht ganz zufällig, dass der Stallhase vor allem in Spanien, Frankreich und Italien seit je beliebt ist. Das entspricht einigermassen seiner Geschichte. Denn es heisst, Wild- und Hauskaninchen stammten ursprünglich aus Südwesteuropa, genau genommen von der Iberischen Halbinsel, wobei auch gut möglich ist, dass sie aus Afrika kamen und dann über Spanien nach Frankreich zogen. Cuniculus ist bekanntlich ein äusserst fruchtbares Tierchen, das gerne durch die Gegend hüpft und unter Zäunen durchschlüpft.

Bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts waren die fruchtbaren Nager in unseren Breitengraden keine besonderen Leckerbissen; wenn schon eher etwas, was weniger begüterte Menschen in ihren Hinterhöfen züchteten.

In Mode kam das Chüngeli hierzulande erst so richtig, als Herr und Frau Schultze und Herr und Frau Deutschschweizer das Tessin entdeckten und den gezähmten Verwandten des Osterhasen als Stallhasen kennenlernten, der dort unter dem Pseudonym Kaninchen bei der Nonna als «coniglio con polenta» aufgetischt wurde. Und so begann das Haserl seine Karriere als Hasenimitator in der Küche.

Richtig elegant und für die Weihen der Haute Cuisine tauglich ist der Chüngel aber dennoch nie ganz geworden. Die Spitzengastronomie beschäftigt sich ab

milder Form

und zu mit seinen vergleichsweise winzigen Rückenfilets. Er war halt einst ein Arme-Leute-Essen, ein Sonntags-, Feiertags- und Festtagsmahl für die grosse Familie mit dem kleinen Budget. Wohlschmeckend, pflegeleicht und ein toller Saucenlieferant.

Dafür ist Coniglio in der Bistroküche diesseits der Alpen und in den gängigen Trendlokalen schwer in Mode geraten. Und in der gutbürgerlichen Küche ist er geradezu ein Eckpfeiler geworden: Das Kaninchen an Senfsauce, «Lapin à la dijonnaise», ist ein weltbekannter Klassiker aus dem Burgund. Dort, wo ein braves Kaninchen dank einer Sauce mit Dijonsenf sich nicht scheut, sogar dem Hasenpfeffer Konkurrenz zu machen. Der weltberühmte Senf aus Dijon, der Hauptstadt des Burgunds, bringt das Chüngeli richtig auf Trab.

Kaninchenfleisch hat sich vom Arme-Leute-Essen zu einem Geheimtipp für Gourmets entwickelt.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Bild: www.coop.ch/rezepte

Coniglio al forno

Hauptspeise für 4 Personen

Marinade
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl**
2 Knoblauchzehen**, gepresst
1 EL Thymianblättchen, fein gehackt
wenig Pfeffer** aus der Mühle

1¼ kg Kaninchen, in Teilen

3 EL Olivenöl**
1 TL Salz
1 dl Marsala
1 dl Fleischbouillon
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)**

Krautstiele
1 Zwiebel**, fein gehackt
1 Knoblauchzehe**, gepresst
1 EL Thymianblättchen, fein gehackt
1 EL Olivenöl**
300 g Krautstiele
½ dl Fleischbouillon
½ dl Marsala
Salz, Pfeffer** nach Bedarf

Marinade: Alle Zutaten verrühren, Fleisch mit der Marinade bestreichen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Std. marinieren, ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl im Bratgeschirr in der unteren Hälfte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen, Marinade beiseitestellen. Fleisch ca. 10 Min. unter gelegentlichem Wenden anbraten, salzen. Hitze auf 220 Grad reduzieren. Marsala und Bouillon mit der beiseitegestellten Marinade verrühren, dazugiessen, zugedeckt 20 Min. schmoren, Fleisch einmal wenden. Tomaten beigeben, zugedeckt ca. 20 Min. fertig schmoren.

Krautstiele: Zwiebel, Knoblauch und Thymian im warmen Öl andämpfen. Krautstiele-Stiele in ca. 5 mm breite Streifen schneiden, ca. 5 Min. mitdämpfen. Blätter in feine Streifen schneiden, kurz mitdämpfen. Bouillon und Marsala beigeben, offen ca. 5. Min. köcheln, würzen, zum Fleisch geben, mischen.

Tipp: Statt Marsala Portwein verwenden.

** Diese Produkte sind im Naturaplan-Sortiment erhältlich.