

Kaninchen in Kräuterpanade gebacken

– Pankreasdiät –

1 Kaninchen
2 Eier
4 EL Semmelbrösel
je 1 EL Thyminan
 Rosmarin
 Salbei
 Borretsch
je ½ EL Zitronenmelisse
 Minze
4 Möhren
1 Zucchini
1 Aubergine
1 Spitzkohl
4 größere Kartoffeln
2 Stangen Sellerie
4 Zwiebeln
8 frische Peperoni
200 g magerer Ziegenfrischkäse
300 g Joghurt 0,1%
1 Bund Schnittlauch
4 Knoblauchzehen
Limettensaft
Salzpeffer

Kaninchen in Stücke teilen, Kräuter fein hacken und mit Bröseln mischen, Kaninchen salzen und pfeffern, in geschlagenem Ei wälzen, dann in der Panade, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden, Aubergine entbittern, Pfefferschoten und Zwiebeln ganz lassen, Knoblauch ungeschält, alles ebenfalls aufs Blech und bei ca. 180°-200° 80-100 min backen. Die geschälten und gebackenen Knoblauchzehen im Joghurt pürieren, Frischkäse reinrühren, würzen und Schnittlauchröllchen rein; wenn's zu flüssig ist, mit etwas Quark verrühren. Für nicht auf Diät Angewiesene Aioli dazu reichen.