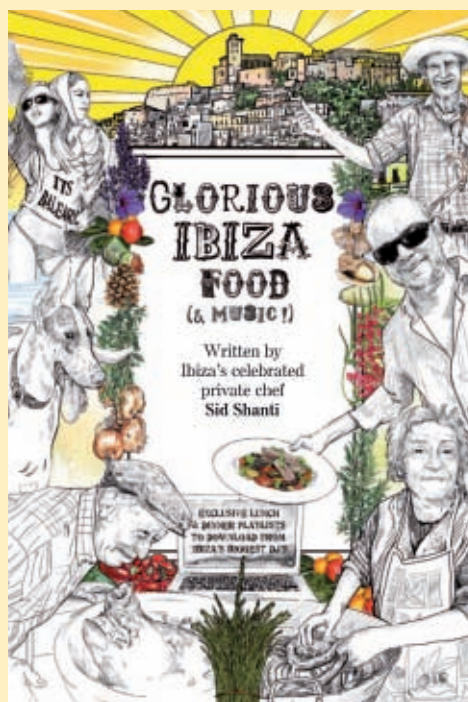




# KOCHEN MIT PROMIKOCH SID SHANTI – WILD UND GRANATAPFEL

DER SEPTEMBER BRINGT NICHT NUR WIEDER ANGENEHMERE TEMPERATUREN UND ETWAS RUHE AUF DIE INSEL. Ab jetzt leuchten auch die Granatäpfel reif von den Bäumen. Und die traditionelle Kaninchenjagd mit den legendären Podencos ist in vollem Gange.



## Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Es ist in vielen guten Buchläden, Inselgeschäften und besonderen Lebensmittelläden auf ganz Ibiza erhältlich. Außerdem auch unter [www.sidshanti.com](http://www.sidshanti.com) – dort sogar vom Autor handsigniert!  
ISBN: 978-84-616-4372-1  
Preis: 34,50 Euro  
Kontakt: [info@sidshanti.com](mailto:info@sidshanti.com)



Die beiden Jäger Francisco Martinez Carvajal und Antonio Serra Torres

**D**ie traditionelle Jagd ist faszinierend. Die Podencos, Ibizas stolze Jagdhunde, gehen in Rudeln auf Beutezug. Bevorzugt werden Weibchen eingesetzt, denn sie gelten unter den Jägern als bessere Jagdtiere. Ihr Stil ähnelt dem von Löwen: Hat ein Hund ein Kaninchen aufgespürt, holt er das Rudel durch Bellen zusammen. In der Gemeinschaft wird das Kaninchen dann erbeutet. Die Hunde sind darauf trainiert, die Beute lebend ihrem Herrchen zu bringen.

Ibizas Wild-Kaninchen gelten als gesund und besonders schmackhaft, da sie ihr Leben lang in der freien Natur die Kräuter der Insel essen.

Sid Shanti hat für den September ein sehr aromatisches, inseltypisches Kaninchengericht und einen frischen Granatapfel-Couscous Salat für Sie, unsere Leser, ausgewählt:

# Schneller, einfacher Wildkaninchen-Eintopf

So bereiten ihn die ibizenkischen Jäger zu

## ZUTATEN & VORBEREITUNG:

(FÜR 4 PERSONEN)

2 Wildkaninchen

2 große weiße Zwiebeln

– schälen und hacken

5 Knoblauchzehen

– schälen und in grobe Scheiben schneiden

6 Mohrrüben

– schälen und halbieren

1 Flasche Cava

4 Lorbeerblätter

2 Esslöffel Olivenöl Extra Virgen

1 Zweig frischen  
oder getrockneten Thymian

8 kleine Kartoffeln mit Schale

– halbieren

1 Hand voll grüner Bohnen

Salz und schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle

### Granatapfel-Spezial:

Entsaften Sie einige Granatäpfel. Kochen Sie den Saft ein, bis er dickflüssig wird und sich die Farbe von rot zu tiefem, sirupartigen rotbraun ändert.

Der Sirup ist süß und sauer zugleich. Verfeinern Sie ihn nach Ihrem persönlichen Geschmack und je nach Verwendung, zum Beispiel mit Zucker oder Zitrone.

Der Granatapfelsirup eignet sich für fast alles: Als Verfeinerung von Fleisch oder Fisch, als Zutat für Saltdressings oder zur Anreicherung von Soßen oder Eintöpfen.

Ein ungewöhnlicher Küchen-Tipp!



## ZUBEREITUNG:

- Zwiebeln, Knoblauch und Olivenöl in einen großen, schweren Topf geben, mit aufgesetztem Deckel für 5 Minuten auf kleiner Flamme anschwitzen.
- Die Kaninchen abwaschen. Dann die Beine mit dem Vorder- beziehungsweise Hinterkörperbereich vom Brustkorb abtrennen. Diese dann in der Mitte halbieren, sodass Sie auf insgesamt 8 gleichmäßige Beinstücke (beide Kaninchen zusammen) kommen. Die übrig gebliebene Brust an der Wirbelsäule halbieren. Von beiden Kaninchen zusammen haben Sie nun 12 Teile.
- Erhöhen Sie die Kochtemperatur auf Mittlere Stufe, geben Sie das Kaninchen in den Topf und garen es bei abgenommenem Deckel auf allen Seiten an. Das dauert rund 5 Minuten.
- Fügen Sie nun dazu: Cava, Mohrrüben, Kartoffeln, Lorbeerblätter, Thymianzweig, eine gute Prise Salz und frisch gemahlene Pfeffer. Den Herd auf große Hitze stellen.
- Wenn der Eintopf zu kochen beginnt, die Hitze auf kleine Flamme zurück drehen und für rund eine halbe Stunde mit aufgesetztem Deckel köcheln lassen.
- Dann den Deckel entfernen und für eine weitere halbe Stunde offen köcheln lassen.
- Anschließend die Bohnen hinzufügen und bei aufgesetztem Deckel weitere drei Minuten garen lassen.
- Direkt im Anschluss heiß servieren.

Guten Appetit!



# Couscous-Granatapfel-Salat mit Trockenfrüchten, Nüssen und Kräutern

Lecker für sich genossen und eine perfekte Ergänzung zu Fleischgerichten

## ZUTATEN & VORBEREITUNG:

(FÜR 8-10 PERSONEN)

150 g Couscous

250 ml Gemüsebrühe

1 Granatapfel

– Kerne herausklopfen

150 g getrocknete Aprikosen

– in Streifen schneiden

60 g Petersilie

– fein hacken

2 Sellerie-Stangen

– in feine Streifen schneiden

2 Frühlingszwiebeln

– in Streifen schneiden

½ Paprikaschote

– in kleine Würfel schneiden

2 Tomaten

– Samen entfernen,  
Fruchtfleisch in kleine  
Würfel schneiden

100 g Mandeln

– hacken

50 g Sesamsamen

1 Zitrone

– entsaften

Olivenöl Extra Virgen

Salz und Pfeffer



## WEINEMPFEHLUNG:

- Hermanos Lurton, Sauvignon Blanc 2012 (weiß/Spanien)
- Raventós, Blanc Brut Nature (Cava/Spanien)

## ZUBEREITUNG:

- Die Gemüsebrühe aufkochen.
- Couscous in eine Schüssel geben, 2 Esslöffel vom Olivenöl dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit den Händen sehr gut durchmischen.
- Die kochende Gemüsebrühe in das Couscous geben und sofort mit Frischhaltefolie abdecken. Dann zur Seite stellen.
- Das Couscous ist in 5 Minuten fertig. Nehmen Sie die Frischhaltefolie ab und lockern Sie das Couscous mit Ihren Händen auf, sodass sich alle Körner trennen. Lassen Sie es danach weiter abkühlen.
- Geben Sie dann alle weiteren Zutaten hinzu, mischen Sie alles gut, träufeln Sie den Zitronensaft und zwei weitere Esslöffel vom Olivenöl über das Gericht.
- Noch einmal mischen und servieren.

Guten Appetit!

