

# A Nagybanin járjuk

A nyári szezon közepén végre tobzódunk friss zöldségekben, gyümölcsökben, fűszernövényekben. Beszerzésükhöz a Budapesti Nagybani Piac is remek forrás, bőségesen találni itt friss és jó minőségű alapanyagokat – állítja a New York Café Budapest ifjú konyhafőnök-helyettese, Abrudán Zsolt, aki zsenge karalábéból és házinyúlból készített könnyű nyári fogást.



## Házinyúl karalábétextúrákkal



„A karalábét, főleg a zsenge újat sokan szeretik, mégis a legtöbben csak levesben fogyasztják. Úgy gondoltam, érdemes bemutatni egy új oldalát is ennek a nyári zöldségnek, amely lédús és frissítő. Miért épp a nyúlal? Mert nagyon jól passzolnak egymáshoz. A nyúl egyre népszerűbb alapanyag, könnyű előkészíteni és elkészíteni, kiválóan illik minden zsenge zöldséghez, így a karalábéhoz is.”

**Hozzávalók 4 személyre:** 2 egész nyúl, 1,5 kg pucolt karalábé és a levele, 2 dl tejszín, 2-3 dl zöldségalaplé, só, bors, kakukkfű, vegyes zöldség (a mártáshoz), 3 dl jó minőségű fehérbor (ízlés szerint száraz vagy félszáraz), vaj, tojás, pankó morzsa, olaj

**Karalábépüré:** A pucolt karalábét apróra felvágjuk, kevés vajon megpároljuk, sózzuk, borsozzuk, tejszínt és alaplevet adunk hozzá, de csak annyit, hogy éppen ellepje. Lassan készre főzzük, majd turmixoljuk, szűrjük.

**Karalábékocka:** A pucolt karalábét 1,5 cm-es kockákra felvágjuk. Sós vízben leforrázzuk, éppen annyira, hogy még roppanós maradjon. (A friss, zsenge a karalábét akár nyersen is kínálhatjuk a főételhez – ki ne emlékezne a gyerekként nyersen elropogtatott karalábéra?)

**Karalábélevél-püré:** A leveleket megmossuk, a torzsáját eltávolítjuk. Sós vízben forrázzuk (a levélnél szükség van pár perc főzésre is), majd rögtön jeges vízbe tesszük. Mikor teljesen kihűlt, nagy fordulatszámú mixerbe tesszük egy kevés jeges vízzel (így tudjuk beállítani a sűrűségét), és pürésítjük, sózzuk, borsozzuk.

**Nyúlvese:** A vesét megtisztítjuk (egy vékony hártya van rajta és egy kis zsír). Annyi vajot hevítünk kakukkfűvel, sóval és 2 szem egész borssal, hogy a veséket ellepje. Mikor a vaj elkezd forni, beletesszük a veséket, 1-2 percig sütjük, majd kivesszük, hogy ne süljön túl.

**Rántott nyúlcomb:** A combokat kicsontozzuk, és kisebb darabokra vágjuk (az inasabb részeket vágjuk le). Sózzuk, borsozzuk, majd panírozzuk, kisütjük, leitatjuk egy papírral.

**Nyúlgerinc:** A gerincekről levágjuk a hártát, sózzuk, borsozzuk, majd serpenyőben hirtelen körbesütjük maximum 3-4 percig.

**Mártás:** A visszamaradt csontot és húsrészeket lepirítjuk, hozzáadunk egy nagy maréknyi vegyes zöldséget (sárgarépa, angolzeller, fokhagyma, hagyma, 2 db egész bors) és azt is jól lepirítjuk. Hozzáadjuk a fehérbort, és visszaforraljuk. Ezután annyi vizet adunk hozzá, hogy kétszeresen ellepje, majd 4 órán át lassan főzzük. Leszűrjük, és egy másik lábasban gyorsan, nagy lángon visszaforraljuk, a végén egy kevés hideg vajot adunk hozzá, hogy elnyerje a mártásokra jellemző sűrűséget és fényt.



Mindent egy helyen

1239 Budapest, Nagykőrösi út 353., Telefon: +36 1 814 5300 Fax: +36 1 285 5333,  
www.nagybani.hu