Kaninchen

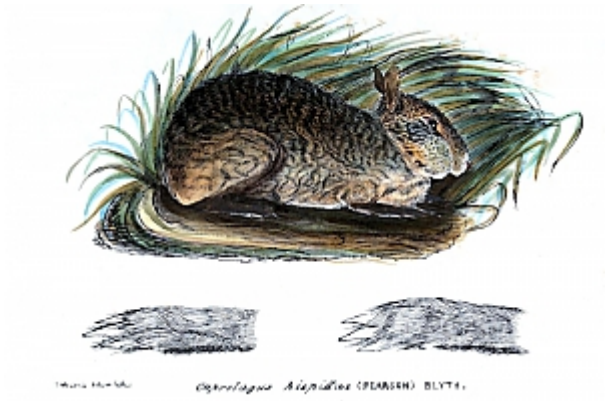
cuniculus

rabbit (eng.), lapin (franz.), coniglio (ital.), conejo (span.), tavşan (türk.)

Kategorie

Fleisch, Lebensmittel

Beschreibung



Kaninchen

Das Hauskaninchen (Oryctolagus cuniculus forma domestica) ist die domestizierte Form des Wildkaninchens. Es wird sowohl als Nutztier zur Fleisch- und Pelzproduktion als auch als Heimtier gehalten. Im Vergleich zum Hauskaninchen ist das Wildkaninchen gedrungener gebaut und besitzt in der Regel kürzere und angelegtere Ohren.Die kommerzielle Kaninchenmast geschieht heute in Freiland-, Boden- oder Käfighaltung.Kaninchenfleisch (französisch Lapin de chou, Lapin de clapier oder im Fall des Wildkaninchens Lapin de garenne) bezeichnet das Fleisch von Kaninchen und in Europa in der Regel das Fleisch des Hauskaninchens und des Wildkaninchens (Oryctolagus cuniculus). Das Fleisch wird dabei in der Regel anders als das Hasenfleisch nicht dem Wildbret zugeordnet, da die Tiere in der Regel aus der Nutztierhaltung stammen.

Kaninchen sind Pflanzenfresser (Herbivoren) und werden unter diesen zu den Blattfressern (Folivore) gezählt. Die Nahrung besteht überwiegend aus den blättrigen Bestandteilen grüner Landpflanzen wie Gräsern und Kräutern. Dieser Anteil beträgt etwa 3/5 der Nahrung und kann bis zu 50% aus Pflanzen bestehen, die vom Menschen als Heil- und Giftpflanzen bezeichnet werden.

Kaninchenarten im Überblick

Kaninchenrassen lassen sich nach Größe, Felltyp und Ohrhaltung gliedern. Jede Gruppe weist besondere Merkmale in Optik und Charakter auf.

Große und Mittelgroße Rassen

Deutscher Riese

- Größe: bis 70 cm, Gewicht 7 bis 11 kg
- Fell: dicht, ein- oder mehrfarbig
- Ohren: aufrecht, sehr lang
- Charakter: ruhig, familienfreundlich

Deutscher Widder

- Größe: 55 bis 60 cm, Gewicht 5,5 bis 9 kg
- Fell: mittellang, dicht
- Ohren: hängend, breit
- Charakter: ausgeglichen, anhänglich

Mecklenburger Schecken

- Größe: 45 bis 50 cm, Gewicht 4,5 bis 5,5 kg

© 2026 coquina.de

- Fell: weiß mit großflächigen Farbscheckungen
- Ohren: aufrecht, kurz bis mittel
- Charakter: lebhaft, freundlich

Kleine und Zwergrassen

Farbenzwerge
- Größe: 25 bis 30 cm, Gewicht 1 bis 1,5 kg
- Fell: glatt, viele Farbvarianten
- Ohren: kurz, aufrecht
- Charakter: neugierig, lebhaft

Zwergwidder
- Größe: 30 bis 35 cm, Gewicht 1,5 bis 2 kg
- Fell: kurz oder plüschig (Rex, Teddy)
- Ohren: hängend, klein
- Charakter: zutraulich, verspielt

Hermelin-Kaninchen
- Größe: 25 bis 30 cm, Gewicht 1 bis 1,5 kg
- Fell: reinweiß, rote oder blaue Augen
- Ohren: kurz, aufrecht
- Charakter: scheu in Unruhe, zutraulich bei Ruhe

Spezialrassen nach Felltyp

Rexkaninchen
- Fell: samtweich, kurz, aufrecht stehend
- Ohren: aufrecht, mittelgroß
- Charakter: freundlich, pflegeleicht

Angorakaninchen
- Fell: lang, fein, regelmäßiges Bürsten nötig
- Ohren: aufrecht oder leicht hängend
- Charakter: ruhig, anhänglich, hoher Pflegeaufwand

Satin- und Chinchilla-Rassen
- Fell: besonders glänzend (Satin) oder silbrig-grau (Chinchilla)
- Ohren: aufrecht, mittelgroß
- Charakter: sanftmütig, robust

Kalorien	152
Eiweiß	26 g
Fett	7,6 g
Kohlenhydrate	0 g
Ballaststoffe	0 g

Herkunft

Die ursprüngliche Verbreitung des Wildkaninchens nach dem Ende der Weichsel-Kaltzeit

beschränkte sich auf den größten Teil der Iberischen Halbinsel, Südfrankreich und Nordafrika. Seit der Antike wurde es in Italien und Westeuropa eingebürgert, im Mittelalter wurde es nach Frankreich und auf die Britischen Inseln gebracht, in der frühen Neuzeit nach Deutschland, 1934 auf die Insel Sweti Iwan in Bulgarien sowie auf viele weitere Inseln in allen Ozeanen.
Heute lebt die Art in ganz Europa außer im mittleren und nördlichen Skandinavien und Island. Im 18. und 19. Jahrhundert wurden Kaninchen in Australien (1788 und 1859) und Neuseeland ausgesetzt. Darüber hinaus wurden sie in Südafrika und Nordamerika eingebürgert sowie Mitte des 20. Jahrhunderts auch in Südamerika, nach mehreren erfolglosen Versuchen seit Mitte des 19. Jahrhunderts. Außerdem lebt es auf zahlreichen Inseln des Pazifik, vor der afrikanischen Küste und in der Karibik.

Aroma

Kaninchenfleisch ist sehr mager und zart und schmeckt eher nach Huhn als nach Wild. Das Fleisch wilder Kaninchen schmeckt besonders würzig-aromatisch, während das Fleisch von Zuchtkaninchen heller und milder im Geschmack ist. Wegen des milden Wildgeschmacks eignet es sich gut für Wild-Anfänger.

Verwendung

Rassekaninchen waren in der Vergangenheit ein wichtigerer Wirtschaftsfaktor als heute. Zusätzlich zur Nutzung des Fleisches spielten die Felle auch in Deutschland eine bedeutende Rolle. Neben der natürlichen Verarbeitung nutzte man Kaninchenfelle gefärbt und/oder geschoren zur Imitation edlerer Pelze. In recht bedeutender Menge kommt heute Kaninkonfektion aus China auch auf den hiesigen Markt, insbesondere Kleinteile wie Schals (siehe auch Kaninfell). Hierbei handelt es sich zum Teil um rückexportierte Rexkaninfelle aus Europa, insbesondere aus Spanien. Kaninchenhaar wurde in der Hutproduktion eingesetzt. Auch die Produktion und Weiterverarbeitung von Angora-Wolle spielte eine Rolle. Insbesondere in Kriegs- und Notzeiten stieg die Bedeutung der Kaninchenhaltung stark an und wurde dann in verschiedenen Ländern auch staatlich gefördert.
Für die Fleischproduktion werden besonders fleischreiche Rassen gezüchtet und gehalten. Hauskaninchen, die zur Fleischgewinnung gehalten werden, können teilweise zudem zur Herstellung des Kaninpelzes genutzt werden. Wildkaninchen gehören dagegen in Europa und international zum Jagdwild.
Das Fleisch des Wildkaninchens ähnelt dem Hasenfleisch des Feldhasen, ist jedoch in der Regel heller als dieses und meist weiß und süßlicher.
Junge Kaninchen werden in der Regel im Ganzen oder in Teilen gespickt und gebraten, sautiert oder zu Frikassee verarbeitet. Ältere Tiere werden in Stücken geschmort oder zu Farcen, Suppen oder Pasteten verarbeitet. Neben den ganzen Kaninchen werden in der Küche auch verschiedene Teile des Kaninchens separat genutzt, etwa die Kaninchenkeulen, der Kaninchenrücken oder Kaninchenfilet vom Rücken der Tiere.
Für die Zubereitung des Kaninchens im Ganzen oder in Stücken gibt es international zahlreiche Zubereitungsformen und mehrere Standardrezepte.
Eine besondere Zubereitung ist das belgische Kaninchen süß-sauer (Lapin à l'aigre-doux), bei dem die Kaninchenteile nach dem Zerteilen für 24 Stunden in einer Mischung aus Essig und Weißwein mariniert und danach in Butter angebraten sowie mit Demiglace, einem braunen Fond und einem Teil der Marinade geschmort werden. Die Kaninchenstücke werden in eine Kasserolle gelegt und mit Essigkirschen belegt, danach wird die eingekochte und mit Schokolade abgeschmeckte Sauce über die Kaninchenteile gegeben. Ebenfalls mit einer süßen Note kombiniert ist das ebenfalls in Belgien verbreitete Kaninchen mit Zwetschgen (Lapin aux pruneaux), bei der die Kaninchenteile ebenfalls in Essigmarinade gebeizt und danach in Butter angebraten werden. Danach wird das Fleisch mit Wasser und Marinade angegossen und es werden eingeweichte und entkernte Trockenpflaumen hinzugefügt. Darin wird das Fleisch gedünstet, und vor dem Anrichten wird die Sauce mit Johannisbeergelee abgeschmeckt.
Bei verschiedenen Gerichten werden die Kaninchen in Teilen gebraten, wobei sie vorher in der Regel mariniert oder auch paniert werden. Beim klassischen gebratenen Kaninchen (Lapin frit) werden die Kaninchen in Zitronensaft, Zwiebeln oder Schalotten, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer

mariniert und danach paniert und in Butter gebraten. Für das Kaninchen auf lombardische Art oder Coniglio fritto alla lombardo wird das Kaninchen ebenfalls in Stücke geteilt, danach jedoch mit einer Mischung aus geschlagenem Ei, gehacktem Basilikum und Petersilie, zerdrücktem Rosmarin und Salz und Pfeffer gewürzt und danach mit geriebenem Weißbrot paniert. Die Stücke werden anschließend in Olivenöl gebraten.

Einkauf / Aufbewahrung

Frisches Kaninchenfleisch bekommt man beim Fachhändler das ganze Jahr über. Kaninchen in Teilstücken wird auch häufig tiefgekühlt angeboten. Männliche und weibliche Zuchtkaninchen werden im Alter von 12 Wochen geschlachtet, wenn sie ca. 1,5 kg wiegen. Junge Kaninchen erkennt man unter anderem daran, daß die Schlußknochen zwischen den Keulen noch knorpelig sind. Kaninchenfleisch gibt es im Geflügel- und Wildhandel im Ganzen zu etwa 1,5 kg pro Stück zu kaufen. Man bekommt aber auch Teilstücke wie zum Beispiel Keulen oder Rücken. Als feinstes und teuerstes Stück vom Kaninchen gilt der ausgelöste Rücken, das Filet. Gute Qualität erkennen Sie an der fast weißen bis zartrosa Farbe des Fleischs. Das Kaninchenfleisch sollte trocken und ohne Flecken sein und angenehm duften. Frisch hält sich Kaninchenfleisch im Kühlschrank 2 bis 3 Tage, tiefgekühlt etwa 8 bis 10 Monate.

Kaninchenfleisch ist zart und relativ fettarm und läßt sich vielseitig zubereiten.

Ersatz

Es gibt viele Alternativen zu Kaninchenfleisch. Wenn Sie auf der Suche nach einer proteinreichen Alternative sind, können Sie Hühnchen oder Truthahn ausprobieren. Wenn Sie jedoch eine Alternative suchen, die dem Geschmack von Kaninchenfleisch ähnelt, können Sie Huhn oder Pute mit einer Prise Thymian und Rosmarin würzen. Eine weitere Alternative ist Lammfleisch, das auch einen milden Geschmack hat. Wenn Sie jedoch eine vegetarische Alternative suchen, können Sie Gemüse wie Kohl oder Salat ausprobieren.

Gesundheit

Kaninchenfleisch ist eine gute Wahl für diejenigen, die fettarm essen möchten. Es enthält weniger Kalorien als Hähnchen- oder Putenfleisch, ist aber ebenso reich an Proteinen und B-Vitaminen. Kaninchenfleisch übertrifft Hähnchenfleisch und Putenfleisch auch in Bezug auf den Eisengehalt mit 3,5 g pro 100 g fast um das Doppelte. Darüber hinaus enthält es auch muskel- und nervenstärkendes Magnesium (29 mg). Eine Portion Kaninchenfleisch (125 g) enthält 190 Kalorien, 10 g Fett und 26,3 g Protein.

Außerdem enthält Kaninchenfleisch, Mineralstoffe wie Phosphor, Kalium und Magnesium, Spurenelemente wie Zink sowie Vitamin B3, B5, B6, B12, E.

Geschichte

Seit Beginn des Holozän trugen kleinere Tierarten, insbesondere das Wildkaninchen, mehr als bis dahin zur Ernährung der Menschen in Südwestfrankreich bei. Erste Berichte über Wildkaninchen stammen wohl von den Phöniziern, die auf der Iberischen Halbinsel Tiere vorfanden, die sie an Klippschliefer (Procavia capensis) erinnerten. Deshalb benannten sie das Land i-shephanim, Küste oder Insel der Klippschliefer (vergleiche hebräisch shaphan). Von den Römern wurde dieser Name später latinisiert als »Hispania« übernommen. Erstmals sicher erwähnt wird das Wildkaninchen von Polybios. Er zitiert aus einem um 360 vor Chr. verfassten Spätwerk des griechischen Philosophen Platon über die Tierwelt von Korsika auch Unterschiede zwischen Kaninchen und Hasen und deren unterirdische Lebensweise. Wohl deshalb gibt er dem Tier den griechischen Namen kuniklos, das gräzisierte cuniculus. Die Römer bezeichneten Minen bzw. unterirdischen Gänge als Cuniculi.

Kaninchen galten als beliebtes Jagdobjekt und dank der bequemen Haltung und der enormen Vermehrungsrate dienten sie als Frischfleischvorrat. Von den Spaniern übernahmen die Römer den Brauch des Verzehrs von Föten und Neugeborenen der Kaninchen. Da diese als Fastenspeise erlaubt waren, wurde die Kaninchenhaltung später durch Klöster fortgesetzt. In Deutschland zählen Kaninchen noch heute zum jagdbaren Wild. Im Judentum sind sie mit einem Nahrungstabu belegt.

Berichte über Übergang von der Gehege- zur Käfig- bzw. Stallhaltung stammen aus der Zeit um 550. In Deutschland wurden Kaninchen 1149 erstmals urkundlich erwähnt: der Abt von Corvey an

der Weser, Wibald, erbittet zwei Paare von seinem Amtsbruder Gerald, Abt des Klosters Solignac in Frankreich.
Die Zucht der Rassen wie sie heute bekannt sind, begann etwa ab 1800 in Frankreich. In Deutschland nahm die Kaninchenzucht nach dem Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 größeren Aufschwung. Deutsche Soldaten hatten in Frankreich die moderne Form der Kaninchenhaltung kennen gelernt, insbesondere die Haltung in den typischen Kaninchenställen, die eine Kontrolle und Steuerung der Fortpflanzung erlaubte. In Deutschland hielt man Kaninchen zu dieser Zeit meist noch freilaufend in den Großviehställen - daher auch die Bezeichnung Kuhhasen. Hier ernährten sie sich von dem Futter, das den Rindern vorgelegt wurde und von Küchenabfällen. Auch die einsetzende Industrialisierung begünstigte die Kaninchenhaltung, da das Kaninchen häufig die einzige Tierart war, die in beengten Platzverhältnissen zur Selbstversorgung gehalten werden konnte. Folgerichtig entwickelten sich besonders Industriegebiete zu Hochburgen der Rassekaninchenzucht (Sachsen, Ruhrgebiet).

Mythologie

Das Kaninchen nimmt in der Mythologie, Kunst- und Kulturgeschichte eine motivische Rolle ein. In der Symbolik des Kaninchens wird es häufig mit Mondgottheiten in Verbindung gebracht und verkörpert hier Wiedergeburt und Auferstehung. In der chinesischen Mythologie ist der Hase ein Symbol für den Mond und wird oft mit der Göttin Chang'e in Verbindung gebracht. In der aztekischen Mythologie war der Gott Tezcatlipoca auch als »der Hase im Mond« bekannt. In der Kunst ist das Kaninchen oder der Hase ein häufiges Bildmotiv, das in Mythologie und Kunst in den verschiedenen Kulturen unterschiedliche Bedeutungen annehmen kann.

© 2026 coquina.de