

## Ziegenbraten – ganz einfach und lecker!

Fleisch von beiden Seiten im Bräter mit Knoblauch und Zwiebeln scharf anbraten, um die leckeren Röstaromen zu bekommen. Dann mit einer Flüssigkeit der Wahl ablöschen – Bier, Wein, Wasser, Brühe, so dass das Fleisch bis 2/3 bedeckt ist und gern jede Menge geschnittenes Gemüse hinzugeben. Besonders lecker mit Möhren und Pastinaken und jede Menge (frischen) Kräutern. Salz nicht vergessen.

Alternativ kann man das Fleisch sehr gut schon am Tag/Abend vorher marinieren mit Öl, Knoblauch, Zwiebeln, jede Menge Kräutern und Flüssigkeit - gern Bier oder Wein. Das Gemüse wird ebenfalls mit dazugegeben, dann kann es mit durchziehen. Dann einfach, so wie es ist, am nächsten Tag in den Ofen.

Gegart wird es mindestens (!) eine Stunde auf niedriger Temperatur (ca. 150 Grad). Das lässt sich ganz sicher nicht generell sagen, variiert je nach Stück, Ofen usw. Gern auch länger, wenn man die Zeit hat, denn umso zarter wird es noch, bis es irgendwann quasi vom Knochen fällt und auf der Zunge schmilzt. Immer mal den Flüssigkeitsstand prüfen und ggf. nachfüllen.

**Tipp:** Beim **Rücken** können die Filets natürlich herausgelöst werden, um sie als Kurzgebratenes zu verwenden. Dabei ist es aber fast zu schade um den Rest und auch mehr Aufwand durch das Filetieren. Stattdessen können die beiden Stücke auch als Ganzes als Braten zubereitet werden.

## Zickleinkeule in Gorgonzolasoße

ca. 1,5kg Zickleinkeule

1 kleine Tasse Olivenöl

200g Gorgonzola

200g Crème fraîche

8 Schalotten

½ l trockener Weißwein

je 2-3 Zweige Thymian und Rosmarin

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Die Keule mit Pfeffer, Salz und Olivenöl einreiben. In Knoblauch anbraten. In einen Bräter legen und mit Weißwein begießen. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze auf der untersten Schiene eine halbe Stunde garen.

Den Gorgonzola mit der Crème fraîche verrühren und auf die Oberseite der Keule verteilen. Die Keule eine weitere halbe Stunde garen, dann wenden und die andere Seite bestreichen. Nun die geschälten und halbierten Schalotte dazugeben sowie Rosmarin und Thymian.

Das Ganze noch weitere 2 Stunden garen und von Zeit zu Zeit mit dem Fond begießen.  
Als Beilage eignen sich Kartoffeln, Reis oder Brot sowie Gemüse nach Saison.

## **Italienisches Zicklein**

1,3kg Zickleinfleisch in Stücke geschnitten  
3 Zwiebeln  
100ml Olivenöl  
400g Tomaten  
200g Pecorino  
1 TL Gemüsebrühe  
1 TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Oregano  
1 Rosmarinzwig  
1 EL Tomatenpüree  
4 Knoblauchzehen

Das Fleisch mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Oregano würzen, in Olivenöl anbraten, wieder herausheben und warmstellen.

Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und im verbliebenen Öl dünsten. Die Tomaten 10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, den Stielansatz herausschneiden und schälen. Horizontal halbieren und die Kerne entfernen. In grobe Würfel schneiden und den Zwiebeln beifügen. Solange dünsten, bis ein Teil des Saftes eingekocht ist. Tomatenpüree, Oregano, Rosmarin und die gehackten Knoblauchzehen zufügen.

Mit dem Fleisch zusammen in einen Topf geben, den Käse darüber streuen, in den vorgeheizten, mittelheißen Ofen schieben und eine gute Stunde schmoren.

## **Zickleinragout mit Datteln**

2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, in Ringe geschnittene

2 Knoblauchzehen  
400g Zickleingulasch  
1 EL Gewürzmischung Ras el Hanout  
500ml Hühnerbrühe  
1 TL Harissa  
200g Datteln, entsteint und halbiert  
einige Stiele Petersilie, gehackt  
Salz und Pfeffer

Das Öl im Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch und Fleisch dazu geben und anbraten, leicht salzen und pfeffern. Ras el Hanout hinzufügen, umrühren und mit der Brühe ablöschen. Harissa unterrühren.

Mit Deckel bei 150 bis 180° im Bräter in den Backofen schieben und 2-3 Stunden garen. Nun die Datteln dazu geben und kurz mit schmoren. Das Fleisch sollte am Ende zart sein und die Datteln noch Biss haben.

Zum Schluss die gehackte Petersilie unterrühren und das Ragout mit Couscous oder Reis servieren.

Wer es gerne schärfer mag, kann mehr Harissa verwenden.

Es kann auch gern Gemüse beigefügt werden - Möhren, Süßkartoffeln, Pastinaken, Bohnen, Sellerie - was die Jahreszeit so hergibt.