

Folge 3: **Die Ziegenflüsterin aus Neukirchen-Vluyn**

Rezepte von Sonja Girndt

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Baguette Häppchen

Zutaten für 3 Baguette:

900 g Weizenmehl Type 550
650 ml kaltes Wasser
50 g Sauerteig
50 g Roggenmehl
20 g Salz
20 g Hefe
etwas Hartweizengries

Zubereitung:

Alle Baguette-Zutaten in der Knetmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten und den Teig 1 ½ Stunden gehen lassen. Dann in drei Portionen teilen, zu runden Kugeln formen und nochmal 20 Minuten gehen lassen. Anschließend jede Kugel etwas flach drücken, übereinanderschlagen und jeweils zu einem Baguette formen.

Die Baguettes mit Wasser ansprühen, in Hartweizengries wälzen und nebeneinander auf ein Blech legen. Nochmals 45-60 Minuten gehen lassen und dann im Backofen bei 250 Grad ca. 35-45 Minuten backen. Vor dem Verzehr ein wenig auskühlen lassen.

Die noch warmen Baguettes in mittlere Scheiben schneiden und mit Frischkäse und fein geschnittenem Schinken belegt servieren.

Hauptspeise: Gefüllter Zickleinbraten mit Gemüse

Zutaten Fleisch:

ca. 1 kg Zickleinkeule mit Knochen
3 EL Olivenöl
2-3 Zweige frischer Rosmarin und Thymian
3-4 Knoblauchzehen
Salz & Pfeffer nach Geschmack
etwas Küchengarn

Zutaten für die Füllung:

4 EL Ziegenfrischkäse
2 EL Pinienkerne geröstet
3-4 getrocknete Tomaten in Öl, gehackt
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung Fleisch:

Backofen auf 220 Grad vorheizen.



Für die Füllung den Ziegenfrischkäse mit gerösteten Pinienkernen, gehackten Tomaten, Salz, Pfeffer und Knoblauch aus der Presse in einer Schüssel mischen. Petersilie fein hacken und unterrühren.

Den Knochen aus der Zickleinkeule auslösen. Beides waschen und trockentupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung darauf verteilen. Das Fleisch einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

Knoblauchzehen schälen. Olivenöl in einen Bräter geben. Das gerollte Fleisch, den Knochen, Knoblauch und die Kräuterzweige hineinlegen und in den 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene eine halbe Stunde anbraten. Zwischendurch mehrmals wenden. Dann die Temperatur auf 150 Grad reduzieren und das Fleisch 1 ½ Stunden garen lassen. Immer wieder mit dem Öl aus dem Bräter begießen.

Den fertigen Zickleinbraten aus dem Bräter nehmen, kurz ruhen lassen. Dann das Küchengarn entfernen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Tellern mit dem Gemüse anrichten. Das Fleisch mit dem Sud aus dem Bräter begießen.

Zutaten Gemüse:

ca. 8 -12 kleine Möhren mit Grün
2-3 Kohlrabi
1 EL Butter zum Anbraten
Ein Schluck Sahne
Eine Prise Zucker
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Möhren putzen. Kleine Möhren ganz lassen und auch den grünen, zarten Krautansatz dran lassen. Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Möhren und Kohlrabi in Butter bissfest garen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und mit Sahne abschmecken.

Nachspeise: Apfel-Tiramisu

Zutaten Apfel-Tiramisu:

Für das Fruchtige:
400 g Äpfel
1 EL Zucker
2 TL Zitronensaft

Für das Cremige:
400 g Ziegenquark
200-250 ml Sahne
ca. 50-60 g Amarettini oder andere kleine, knusprige Kekse mit Mandel-Aroma
30 g Zucker
5 EL Ziegenmilch
Mark einer Vanilleschote
Kakao- oder Zimtucker

Zubereitung:

Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Dann in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit dem Zitronensaft und dem Zucker ca. 10 Minuten leicht dünsten und dann abkühlen lassen.

Das Mark aus der Vanilleschote auskratzen und zusammen mit der Schote in der Milch vorsichtig aufkochen. Dann auskühlen lassen und schließlich die Schote herausnehmen.

Den Ziegenquark mit der Vanille-Milch und dem Zucker cremig aufschlagen.



Die Sahne steif schlagen und unterheben. Zum Servieren kleine Dessertschalen mit den Amarettini auslegen und darauf schichtweise das Apfelmus und die Creme drapieren. Am schönsten sieht es aus, wenn die oberste Schicht eine Creme-Schicht ist. Wer mag, kann mit Kakao- oder Zimtucker dekorieren.

Guten Appetit!