

## Mit Herz am Herd | Zickleinbraten mit gefüllter Paprika

---

### Zickleinbraten:

- 1 kg Zicklein (Schulter, Rippen oder Keule), Knochen lösen
- 1 Bund Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch und Petersilienwurzel)
- 2 Karotten
- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund frische Kräuter (Thymian, Rosmarin und Salbei)
- 1 Liter Kalbsfond
- Rapsöl
- 3 Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Küchengarn

### Zubereitung:

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Suppengemüse, Schalotten und Knoblauch putzen, waschen, schälen und grob würfeln. Das Zicklein vom Knochen lösen und in 2 Braten zurecht schneiden. Je 1 Karotte in den Braten legen. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und mit dem Küchengarn zusammenrollen.

In einer Kasserolle das Rapsöl erhitzen, den Knochen darin anrösten, das gerollte Zicklein dazu geben und von allen Seiten scharf anbraten. Das Zicklein sollte beim Braten eine goldgelbe Kruste erhalten. Danach den Braten (nur Braten, der Knochen wird weiter angebraten) aus der Kasserolle nehmen und abgedeckt zur Seite stellen.

Jetzt zum Knochen das Suppengemüse, Schalotten und Knoblauch dazu geben. Mit Kalbsfond ablöschen. Mit Lorbeerblätter und Wacholderbeeren würzen. Die Zickleinbraten wieder dazulegen. Einige Salbeiblätter, frischen Thymian und Rosmarin auf den Braten legen. Nochmals salzen und pfeffern.

Das Ganze im vorgeheizten Backofen (Umluft) bei 180°C ca. 1 Stunde schmoren.

Zwischendurch den Braten mit dem eigenen Bratensaft mehrmals übergießen, so erhält das Zicklein eine schöne Kruste.

### Gefüllte Paprika:

- 5 rote Paprikaschoten
- 1 rote Paprika für die Füllung
- 50 g Gemüsegewürfel, aus Aubergine und Zucchini
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote

- 1 Zitrone
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Couscous
- Butterflöckchen
- Rapsöl
- 1 EL Senföl
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 50 g Rosinen, gehackt
- Zimt
- Curry
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Backerbsen
- 200 g Ziegen-Ricotta, zerbröseln

### **Zubereitung:**

Die Gemüsebrühe aufkochen. Couscous einstreuen, verrühren, bedecken, den Topf vom Herd ziehen und ruhen lassen. Wenn der Couscous zu trocken wird, etwas Gemüsebrühe nachgießen und umrühren. Den Saft einer Zitrone hineinträufeln. Butter

in Flöckchen dazu legen.

Die Paprikaschoten oben aufschneiden und von Kernen und Trennwänden befreien. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Paprika (Schoten und Deckel) ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Auf ein Backblech etwas Rapsöl geben. Das Blech salzen und mit frischen Kräutern bestreuen. Paprikaschoten darauf stellen.

Für die Füllung das Senföl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch in ganz feine Würfelchen schneiden und goldgelb anbraten. Auberginen und Zucchini grob schälen. Diese Schalen und 1 rote Paprika ebenfalls klein würfeln und dazu geben. Pinienkerne mit anrösten, Rosinen hacken, das Ende einer Chilischote klein würfeln und hinzufügen. Darauf achten, dass die Kerne der Chilischote entfernt werden, sonst wird die Füllung zu scharf!

Das Ganze mit frisch gemahlenem Zimt, frischem Muskat und Zitronenabrieb würzen. So erhält das Gericht eine orientalisches-frische Geschmacksnote. Backerbsen dazugeben. Unser zur Seite gestelltes Couscous unter das Gemüse heben und mit dieser Mischung die frischen Paprikaschoten befüllen. Zum Schluss frischen Ziegen-Ricotta zerbröseln, auf die Füllung geben, Paprikadeckel darauf setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 8 Minuten garen.

Paprikaschoten auf große Teller aufrecht stellen. Zickleinbraten in Stücke schneiden und mit der Bratensauce beträufeln. Mit frischem Pfeffer würzen.

*Rezept: Cliff Hämmerle*

*Quelle: Mit Herz am Herd vom 12.3.2016*

