

Mediterraner Ziegentopf

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-hannah-brass-fo1-100.html

Rezept von Hannah Braß

KOCH/KÖCHIN

Hannah Braß

REZEPTAUTOR/IN

Hannah Braß

Bei Hannah Braß gibt es eine Mediterraner Ziegentopf mit Couscous-Salat und Joghurt-Minz-Dip.



SWR,SWR/megahertz - Sophia Zwickl

Zutaten Mediterraner Ziegentopf

- 1-1,5 kg Ziegenfleisch mit Knochen (Keule, Schulter, Rücken)
- 500 g geschälte Tomaten
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Glas Rotwein
- Mediterrane Kräuter, möglichst frisch (z. B. Thymian, Oregano, Salbei und Bohnenkraut)

Zubereitung Ziegentopf:

Fleisch auslösen, aus den Knochen und dem Suppengrün einen Fond kochen (wem das zu aufwendig ist, der lässt den Fond einfach weg und nimmt bereits vom Metzger ausgelöstes Fleisch). Das Fleisch in einem Schmortopf von allen Seiten scharf anbraten, mit etwas warmem Wasser ablöschen, Tomaten, Knoblauch und Kräuter hinzugeben. Je nach Größe der Fleischstücke etwa zwei Stunden köcheln lassen. Gemüse etwa eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit hinzugeben.

Zutaten Couscous-Salat:

- 150 g Couscous
- 100 g Kichererbsen
- 1/2 Salatgurke
- 1 Apfel
- 1 Paprika
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Msp Cumin
- 6 EL Olivenöl
- 4EL weißer Balsamico
- 1,5 TL Salz

Zubereitung Couscous-Salat

Kichererbsen in reichlich Wasser ohne Salz weich kochen. Couscous mit Kurkuma, Cumin und Salz vermischen und mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt 10 min ziehen lassen, dann den Deckel zum Abkühlen entfernen. Gemüse fein Würfeln. Alles mit Essig und Öl zu einem Salat vermengen.

Zutaten Joghurt-Minz-Dip:

- 500 g Joghurt
- 4 Zweige frische Minze
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Zubereitung Joghurt-Minz-Dip:

Minze fein hacken und alle Zutaten verrühren.