

Schmortopf mit Ziegenfleisch und Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 1,8-2 kg Schulter (am Knochen) von der Ziege
- 1 große Knolle Fenchel
- 400 g Tomaten
- 1 Handvoll getrocknete Tomaten
- 350 ml passierte Tomaten
- 250 ml Weißwein
- alternativ: 250 ml Wasser
- 500 g kleine Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 5-6 Schoten Langer Pfeffer
- 2 TL Fenchelsaat
- Meersalz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Honig

Das Fleisch salzen und für 3 Minuten einziehen lassen. Währenddessen etwas Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Die kleinen Kartoffeln waschen und halbieren. Vom Fenchel das Grün abschneiden und zum späteren Dekorieren beiseite legen. Den Fenchel vierteln, den Strunk entfernen und die Stücke in daumenbreite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und sechsteln. Knoblauch schälen und grob würfeln.

Das Fleisch von beiden Seiten im Schmortopf anbraten, bis es Farbe annimmt. Zwiebeln, Fenchel, Knoblauch und Kartoffeln dazugeben. Mit 250 ml Weißwein oder Wasser ablöschen. 2 Prisen Meersalz, Fenchelsaat, langen Pfeffer (oder 4-5 Pfefferkörner), Lorbeerblätter und 1 EL Honig dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel im Backofen bei 140 Grad für ca. 50-60 Minuten schmoren lassen. Das Fleisch soll zart und mürbe sein und sich vom Knochen lösen.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Nach ca. 50 Minuten Schmorzeit passierte, frische und grob gehackte getrocknete Tomaten dazugeben. Evtl. noch mit etwas Weißwein oder Wasser die Flüssigkeit im Topf auffüllen und alles weitere 15-20 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Zum Schluss Fenchelgrün und Petersilie fein schneiden. Mit dem Abrieb von $\frac{1}{4}$ Zitrone und 2-3 Prisen frisch gemahlene Pfeffer mischen und über das fertige Gericht streuen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 23.09.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen