

Schmortopf mit Ziegenfleisch und Gemüse

Zutaten (für 4 Personen) (für 4 Personen):

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

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

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Vom Fenchel das Grün abschneiden und zum späteren Dekorieren beiseitelegen. 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 Weißwein oder Wasser ablöschen. Meersalz, Fenchelsaat, langen Pfeffer (oder Pfefferkörner), Lorbeerblätter und Honig dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel im Backofen bei 140 Grad circa 50-60 Minuten schmoren lassen. Das Fleisch soll zart und mürbe sein und sich leicht vom Knochen lösen.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Nach 50 Minuten Schmorzeit passierte, frische und grob gehackte getrocknete Tomaten dazugeben. Nach Bedarf 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 und Zitronenschale abreiben. Alles mit frisch gemahlenem Pfeffer mischen und über das fertige Gericht streuen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 21.09.2020

Koch/Köchin: Tarik Rose

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