

Ziegenfilet mit geschmorten Äpfel und Ziegenkäse

Zutaten für die Äpfel (für 4 Personen):

- 4 kleine Elstar
- 200 ml Wasser
- 150 ml Zitronensaft
- 4 Scheiben Ingwer
- 4 Sternanis
- 0,5 Stange Zimt
- 200 ml Weißwein
- alternativ: Traubensaft
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zucker
- alternativ: Ahornsirup oder Honig

Äpfel halbieren und entkernen und mit Schale in einen Topf mit Zitronenwasser geben. Von der Orange und Zitrone jeweils etwas Schale abtrennen. Ingwer, Sternanis, Zimt, Weißwein sowie die Schale der Zitrusfrüchte dazugeben. Etwas Süße nach Wahl hinzufügen. Bei milder Hitze 10-12 Minuten ziehen lassen.

Zutaten für das Fleisch:

- 4 Ziegenfilets
- 2 TL Rapsöl
- 2 TL Olivenöl
- 6 Zehen Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Fenchelsamen
- 80 g fester Ziegenkäse

Fleisch in pfannengerechte Filets schneiden. In einer Mischung aus Raps- und Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mehrmals mit dem austretenden Bratensaft beträufeln. Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne zu den Filets geben. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen. Hitze reduzieren und die Filets mehrfach wenden. Nach 10 Minuten den Garzustand durch Anschneiden prüfen. Wenn es innen noch zu rosa ist, lässt das Fleisch gut 2 Minuten länger in der Pfanne.

Gewürfelten Ziegenkäse zum Bratgut geben, bis er beginnt zu schmelzen. Fleisch und Käse auf Teller geben und die geschmorten Äpfel daneben anrichten.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 28.08.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

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