

Zickleinteile mit mediterranem Gemüse und Oliven



Zutaten für 3 Personen:

6 Zickleinteile (aus dem Rücken)
3 EL Mehl, 1 1/2 TL Salz
1/2 TL Cayennepfeffer
1 TL italienische Kräuter
2 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
einige Zweige Rosmarin und Thymian
mediterranes Gemüse:
75 g Gemüsezwiebel
2 Karotten
je 1/2 rote, gelbe, grüne Paprika
1 dünnere Scheibe Sellerie
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
50 ml Sherry
150 ml kräftige Geflügelbrühe
9 grüne Oliven
9 schwarze Oliven
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Gemüsezwiebel und Paprika putzen und in kleinere Abschnitte teilen. Sellerie putzen und grob würfeln. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen abziehen und halbieren.
2. Zickleinteile in einer Mischung aus Mehl, Salz, Cayennepfeffer und italienischen Kräutern wälzen und in Olivenöl auf allen Seiten anbraten. In Alufolie warm stellen.
3. Backofen auf 200° vorheizen.
4. Zwiebel, Paprika, Karotten und Sellerie in einer großen, backofengeeigneten Pfanne (oder

in einem Bräter) anbraten. Tomatenmark mitlaufen lassen. Mit Sherry ablöschen, Geflügelbrühe angießen.

5. Zickleinteile, Knoblauch, Rosmarin, Thymian auf dem Gemüse verteilen und das Ganze offen im Backofen ca. 60-80 min garen.

6. Eines der Zickleinteile anschneiden um zu sehen, ob es schon durch ist. Alternativ Bratenthermometer verwenden, die Kerntemperatur sollte 65°-70° sein (bei 65° ist das Fleisch noch rosa, bei 70° durch).

7. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Hinweise:

Zicklein schmeckt relativ neutral, ähnlich Kaninchen, kann deshalb Würze vertragen.

Als Beilage wählt man z.B. Nudeln oder auch kleine Rosmarinkartoffeln.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 80 min, Hauptspeisen, Fleisch, Zicklein, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023