

## Folge 2: Ziegen für Käse und Yoga

### Rezepte von Ilona Kuhnen

Alle Mengenangaben für **4 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

#### **Vorspeise: Sommersalat aus dem Garten mit Radieschenvinaigrette**

##### **Zutaten**

300 g gemischter Salat z.B. Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Pflücksalat  
12 Radieschen  
½ Bund Kräuter z.B. Schnittlauch, Dill, Petersilie, Basilikum  
5 EL Olivenöl, z.B. Zitronen-Thymian-Olivenöl  
Saft von 1 Zitrone  
Optional: etwas Erdbeer-Himbeer-Essig  
Zucker  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Optional: Kapuzinierkresseblüten zum Garnieren

##### **Zubereitung**

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen putzen und waschen. 4 Radieschen in Scheiben schneiden, den Rest fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Öl mit dem Zitronensaft, etwas Zucker, optional etwas Fruchtestig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Radieschenwürfel und die Kräuter unterheben.

Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen und mit der Vinaigrette vermischen. Den Salat auf Teller verteilen und mit Radieschenscheiben und Kapuzinierkresseblüten garnieren. Tipp: dazu passt Ziegenfrischkäse.

#### **Hauptspeise: Zickleinragout mit hausgemachten Bandnudeln**

(Mengenangaben für 4-6 Personen)

##### **Zutaten Ragout**

2 kg klein geschnittenes, küchenfertiges Zickleinfleisch (Keule, Schulter, Hals)  
150 ml Gemüsebrühe  
2 rote Zwiebeln  
3 EL Öl  
3 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
edelsüßes Paprikapulver

##### **Zubereitung**

Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Das Öl im Topf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten und darauf achten, dass die Zwiebeln nicht zu dunkel werden.

Das Ragout mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Wasser hinzufügen und etwa 1 bis 1 ½ Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch butterzart ist. Die Garzeit richtet sich je nach Alter und Bewegung des Tieres.



*Tipps:* Das Ragout kann am Vortag zubereitet werden.  
Wem die Sauce zu flüssig ist, der dickt sie mit etwas Mehl an.

#### **Zutaten Nudeln**

500 g italienischer Hartweizengrieß  
4 Eier (M)  
Salz  
Mehl zum Arbeiten

#### **Zubereitung**

Für die Nudeln Grieß, Eier und 1 TL Salz vermischen, kräftig kneten und zu einer Kugel formen. Der Teig darf nicht zu feucht sein, er krümelt sehr. Wenn man die Teigkugel in eine Plastiktüte gibt und bestenfalls über Nacht in den Kühlschrank legt, kann der Teig durchziehen und wird so elastischer. Die Teigkugel in mehrere Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Dann mehrmals durch eine Nudelmaschine drehen, bis der Teig schön dünn ist. Wer einen Aufsatz für Bandnudeln hat, dreht den Teig durch diesen Aufsatz, sonst den Teig mit einem Messer in Streifen schneiden. Die fertigen Nudeln rundum mit Mehl bestäuben, damit sie nicht zusammenkleben. In reichlich Salzwasser, je nach Dicke, etwa 2 bis 3 Minuten bissfest kochen. Abtropfen lassen und zum Ragout servieren.

*Tipps:* Wer keine Nudelmaschine zu Hause hat: Frische Bandnudeln aus der Kühltheke sind eine gute Alternative.

Falls Nudeln übrig bleiben, einfach einfrieren.

## **Nachspeise: Blaubeertiramisu mit Ziegenjoghurtcreme**

#### **Zutaten Tiramisu**

500 g Blaubeeren  
400 g kalte Sahne  
370 g Ziegenjoghurt  
200 g Butterkekse  
Honig oder Zucker (Menge nach Geschmack)  
brauner Zucker zum Bestreuen

#### **Zubereitung**

Die Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Butterkekse in einen Gefrierbeutel füllen und mit den Handflächen oder einem Nudelholz zerbröseln – nicht zu fein, sonst werden die Kekse im Tiramisu schnell zu Brei.

Die Brösel etwa daumenbreit in Weckgläser oder andere Gläser füllen. Die Blaubeeren über den Keksboden schichten.

Die Sahne mit Honig oder Zucker steif schlagen. Den Joghurt vorsichtig unterrühren. Den Sahnejoghurt über die Blaubeeren füllen und das Tiramisu kalt stellen. Vor dem Servieren mit etwas braunem Zucker bestreuen.

*Tipps:* Statt Blaubeeren schmecken auch alle anderen Beeren lecker.  
Die Butterkekse lassen sich durch Löffelbiskuits oder andere Lieblingskekse ersetzen.

**Guten Appetit!**