



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at

Homepage www.ziegenland.com

Ziegenfleisch

Ideal als Diät- und in der Krankennahrung



Ziegen- und Kitzfleisch - insbesondere die Innereien sind sehr gute Vitaminlieferanten. Der Verzehr von Ziegenfleisch ist aufgrund der wertvollen Substanzen und dem besonders günstigen Nährstoffverhältnis gesundheitsfördernd!

Ziegenfleisch erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Für Verbraucher ist es eine willkommene Alternative zu den gängigen Fleischsorten. Das Ziegenkitzfleisch gilt unter Feinschmeckern als besondere Delikatesse. Es ist eiweißreich, fett- und cholesterinarm, daher gut bekömmlich. Auch für die Herstellung von Wurstwaren ist Ziegenfleisch hervorragend geeignet.

Ziegenfleisch hat einen hohen Anteil an biologisch hochwertigem Fleischprotein, ist angereichert mit vielen Mineralstoffen und Vitaminen, vor allem der Vitamin B-Gruppe. Es hat sehr wenig Fett, da die Ziegen das Fleisch in den Körperhöhlungen anlegen und nicht auf oder im Fleisch. Deshalb sollte man das Fett beim Braten nie abschneiden sondern immer mitbraten und eventuell hinterher entfernen. Ziegenfleisch gibt es in vielen Variationen: Als gebratene Wurst für den kleinen Hunger zwischendurch, als Hartwurst für die Jause – vergleichbar mit der weltbekannten Salami, oder als festlicher Braten bei besonderen Anlässen.

Zartes Kitzfleisch hat eine lachsrote Farbe und ist nur mit wenig Fett durchzogen. Die Farbe des Fettes ist weiß. Das Kitzfleisch stammt von Kitzen mit ca. 8 Wochen, welche sich ausschließlich mit Milch ernährt haben. Das Jungziegenfleisch mit ca. 6 Monaten ist ein wahrer Genuss!

Fleischzusammensetzung im Vergleich:

100g gekocht	Kalorien	Fett (g)	gesättigte Fette (g)	Eiweiß (g)	Fe (g)
Ziegen	122	2,58	0,79	23	3,20
Rind	245	16,00	6,80	23	2,90
Schwein	310	24,00	8,70	21	2,70
Lamm	235	16,00	7,30	22	1,40
Huhn	120	3,50	1,10	21	1,50



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Kochtipps:

- ❖ Das Kitzfleisch immer bei hoher Temperatur anbraten. Dann schließen sich die Poren, und der Braten bleibt schön saftig.
- ❖ Verwenden Sie hitzebeständige Fette (z.B. Olivenöl, Schweineschmalz, Butterschmalz oder Kokosfett).
- ❖ Überhitzen Sie das Fett nicht. Das verdirbt den Geschmack, und es entstehen gesundheitsschädliche Substanzen.
- ❖ Braten Sie Fleischstücke immer zuerst auf der fettreichen Seite an, das spart Kochfett und sorgt für eine schöne Kruste.
- ❖ Den Fettrand möglichst erst nach der Garzeit abtrennen. Dank der Fettschicht kann man beim Braten oder Grillen auf die weitere Beigabe von Fett verzichten. Eventuell mit Öl einpinseln.
- ❖ Die Sauce sollte man vor dem Binden von Fett befreien.
- ❖ Zum Binden der Sauce eignet sich sehr gut Rotwein, mit etwas Mehl verrührt, oder für helle Saucen Creme fraiche.
- ❖ Salzen Sie erst im letzten Moment, da das Salz dem Fleisch Wasser entzieht und es trocken wird.
- ❖ Je magerer das Fleisch ist, umso weniger Hitze sollte beim Braten verwendet bzw. desto langsamer sollte es gegart werden.
- ❖ Der Braten bleibt besonders saftig, wenn man ihn mehrmals mit Rotwein und Bratensaft begießt.
- ❖ Um ein Austrocknen zu verhindern und den Kitzbraten warm zu halten, kann man ihn mit Alufolie abdecken.
- ❖ Bleibt vom Braten etwas übrig, kann man das Fleisch für Aufläufe, Ragouts oder Eintöpfe verwenden.



Inhaltsverzeichnis Rezepte

Kitzkarree in Champignon – Lauchkruste	4
Gerollte Kitzstelze mit Käse-Kräuter-Füllung	4
Gefüllte Medaillons in der Sesamkruste	5
Kitzragout	5
Saure Nieren und Leber	5
Osterkitz gebacken	6
Gefüllte Osterkitzkeule	6
Kitzröllchen mit Kräuterfüllung	7
Osterkitz in pikanter Rahmsauce	7
Kitzrücken mit Kräuter-Senfkruste	8
Tiroler Kitzbraten	9
Kitzschlängel gebraten mit Kräutern	9
Gefüllte Medaillons in Sesamkruste	10
Kitzkrone	10
Gefülltes Kitz auf sizilianische Art	11
Feines Irish Stew	11
Kitz auf Basler Art	12
Gefüllte Milchkitzkeule	12
Kitzgulasch	12
Kitzroulade	13
Gepökelte Zickleinkeule	13
Joghurt-Auflauf	13
Kitzkotelett mit Ziegenkäsehaube	14
Marinierte Kitzkoteletts	14
Kitzrücken	14
Gegrillte Kitzkoteletts mit Kräutern mariniert	15
Milchkitz in pikanter Rahmsauce	15
Gebackenes Kitzschnitzel „Wiener Art“	16
Kitznieren mit Salbei und Pilzen	16
Kitz-Geschnetzeltes im Wok	17
Türkischer Hackbraten	17
Mariniertes Kitzkarree in der Bratfolie	18
Ziegenkeule im Römertopf	18
Kitznüsschen mit Parmesanhäubchen	19
Provenzalische Koteletts	19
Kitzfond	19
Diätahrung	20
Holzhackerschnitzel	20
„Berliner“ Ziegenleber	20
„Prager“ Ziegenleber	20



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Kitzkarree in Champignon – Lauchkruste

1 Karree (ca. 600g ausgelöst), 70 dag Zwiebel, 100g Lauch, 200g Champignons, 2 EL Petersilie gehackt, 1/8 l Obers, 1 kl. Erdäpfel gerieben, 1 Dotter, Parmesan, Butter

Zubereitung: Karree putzen, würzen, scharf in Butterschmalz anbraten und im Rohr zartrosa braten (je nach Größe ca. 15 min. bei 180° C)- Aus den Abschnitten Bratensaft zubereiten. Zwiebel, Lauch und Champignons der Reihe nach anschwitzen, Petersilie beifügen und mit Obers verkochen, mit Erdäpfel binden, mit Dotter verfeinern, würzen. Karree mit dem Gemüsepüree belegen, mit Parmesan bestreuen und mit Butterflocken belegen und überbacken. In Scheiben schneiden und mit Bratensaft umgießen.

Tipp: zum Verfeinern der diversen Speisen ist das cremige Ziegenjoghurt anstelle von Obers bestens geeignet.

Gerollte Kitzstelze mit Käse-Kräuter-Füllung

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kitzstelze (ausgelöst)

Butterschmalz, Pfeffer, Salz

1 Schweinsnetz

Für die Füllung:

100 g Blauschimmelkäse

1 Bund gehackte Petersilie

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

und etwas Pfeffer

Für die Soße:

2 cl Weinbrand

etwas Fleischsuppe

½ Becher Schlagobers

1 TL Kartoffelmehl



Zubereitung: Die Kitzstelze mit dem Messer ein Stück aufschneiden und flachklopfen. Die Zutaten für die Füllung vermischen und über das Fleisch verteilen. Fleisch einrollen und mit einem Bindfaden umwickeln. Von allen Seiten leicht salzen, pfeffern und in ein Schweinsnetz einwickeln. In einem Bräter Butterschmalz erhitzen, die Kitzstelze von allen Seiten scharf anbraten. Wasser zugeben und im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Den Bratfond mit Weinbrand ablöschen. Fleischbrühe zugeben und etwas einkochen lassen.

Beilagenempfehlung: Petersilerdäpfel, grüne Fisolen



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Gefüllte Medaillons in der Sesamkruste

Zutaten für 4 Personen: 8 Medaillons, Salz, Pfeffer, Salbeiblätter, 10 dag Ziegenkäse, Schinken, Ziegenjoghurt, Sesam. Für die Soße: ¼ l Suppe, 1/8 l Sauerrahm, 1 EL gehackte Kräuter, etwas Mehl. Für die Beilage: 20 dag Zucchini, ½ Zwiebel, 15 dag Paradeiser

Zubereitung: Medaillons leicht klopfen, würzen, mit Salbei, Schinken, Käse belegen und einschlagen, in Mehl tauchen, in Joghurt und Sesam panieren und schwimmend herausbacken. Zucchini in Scheiben schneiden und in Butter leicht andünsten, abschmecken. Zwiebel fein hacken und glasig anschwitzen, Paradeiser abziehen, halbieren, Kerne entfernen und würfelig schneiden, zum Zwiebel geben, nach Belieben mit Knoblauch und frischem Basilikum verfeinern und würzen. Beilage: Erdäpfel, Semmelknödel, Gemüse

Kitzragout

Zutaten für 4 Personen:
800 g ausgelöste Kitzschulter
1 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen
1 Paprikaschote
2 Paradeiser
3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
8-10 schwarze Oliven
1 Bund Jungzwiebel
300 ml Kitzfond oder Suppe
2 Rosmarinzwige
1 EL gehackte Kräuter

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitung: Fleisch in Würfel schneiden, Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen, die Fleischstücke darin anbraten, salzen und pfeffern, Paradeiser kurz mitbraten, das restliche Gemüse zufügen, einige Minuten mitbraten, Fond aufgießen, Rosmarinzwige einlegen und alles 25-30 Minuten dünsten, dabei nach Bedarf Fond zugießen. Zum Schluss Oliven und gehackte Kräuter einrühren, abschmecken und servieren.



Saure Nieren und Leber

Zutaten für 4 Personen: 250g Leber, 250g Nieren, 2 bis 3 EL Butter, 1 Zwiebel, 2 EL Mehl, 1 Glas Rotwein, 1 EL Essig, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Nieren enthäuten, in Scheiben schneiden und in heißer Butter durchbraten, auf eine gewärmte Platte legen. Im Bratensatz die fein geschnittene Zwiebel mit Mehl andünsten und bräunen, mit dem Essig und Wein löschen, die in Streifen geschnittene Leber hineingeben und noch einmal aufkochen lassen. Die Leber zu den Nieren auf die gewärmte Platte geben, mit Bratkartoffeln servieren.



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Das traditionelle Festmahl

vom Milchlamm und Milchkitz

Im Altertum wurde das Lamm von vielen Religionen verehrt. Das Fleisch von Lämmern gilt als rein, als würdig für ein Opfermahl oder für ein besonderes Festmahl. Nur besondere Personen waren würdig das verehrte Lamm bzw. Kitzfleisch zu essen. Als was besonderes galt es, weil Lamm- und Ziegenfleisch schon immer nach den so viel gepriesenen Reinheitsgebot produziert wurde. Tiere, die Natur und die Milch der Tiere wurden in einem Atemzug genannt und galten als würdig den Göttern als Opfermahl gereicht zu werden. In einer Zeit der vielen Skandale um Lebensmitteln besinnen sich immer mehr Leute nach der alten Zeit zurück. Das Osterlamm und Osterkitz ist wieder in oder wieder mehr gefragt als je zuvor. Wir bieten Ihnen Osterlämmer und Osterkitze an, die so wie im Altertum, aber nach den Erkenntnissen der heutigen Zeit, produziert werden. Osterlämmer und Osterkitze sind 100% naturrein produziert, gefüttert mit der Muttermilch von Schaf oder Ziege. Durch ihre frühe Jugend sind sie sehr zart und fein haben einen hohen diätischen Wert und gelten als ein besonderes Festmahl.

Osterkitz gebacken

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Milch-Kitzfleisch von Hals, Brust und Schulter oder Keule, Mehl, Eier, Semmelbrösel, Fett zum Backen

Zubereitung: Hals in 4 Stücke teilen, die Brust in zwei fingerdicke Streifen hacken, Schulter oder Keule auslösen und in größere Stücke teilen. Pro Stück sollten sich jeweils ein Stück mit Knochen und 2 Stück reines Fleisch ergeben. Das Kitzfleisch wird in kochendem Wasser, das mit Karotten, Petersilie, Porree, Salz, Pfeffer versetzt ist, zugestellt u. kurz gekocht. Die Stücke salzen mit Senf leicht bestreichen, panieren und in reichlich Fett backen. Beilagen: Petersilienkartoffeln, Salate

Gefüllte Osterkitzkeule

Zutaten: 50 dag entbeinte Milch-Kitzkeule, 5 dag Speck, 5 dag gekochten Schinken, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran, 5 dag Butter, ¼ l Weißwein, Butterschmalz zum Braten.

Zubereitung: Die auseinadergeklappte gewürzte Keule mit feingewürfelmtem Speck, Schinken, Knoblauch und den Kräutern füllen. Das Fleisch rollen, zusammenbinden und anbraten. Im Rohr bei 200° C weiterbraten, dabei öfters mit Wein und zerlassener Butter begießen. Den Bratenfond mit Salz, Pfeffer, Majoran abschmecken und zum Braten reichen. Beilagen: Schinken-Rahm-Erdäpfel



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Kitzröllchen mit Kräuterfüllung

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Kitzfleisch:
à ca. 150 g aus dem Schlögel
2 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer
2 Zwiebel, 1 Bund Petersilie
½ Bund Oregano
2 EL Estragon, 2 EL Öl
30 g Butter
1 Bund Suppengrün
⅛ l Kitzfond oder Suppe
⅛ l Rotwein
½ Becher Crème fraîche

Zubereitungszeit: 40 Minuten



Zubereitung: Kitzfleisch in einer Folie etwas klopfen, mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel fein würfeln, Kräuter waschen, trockentupfen und die Blätter fein hacken. Zwiebeln, Kräuter und Öl mischen, das Fleisch damit bestreichen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

Die Butter in einem großen Topf erhitzen, die Fleischröllchen auf allen Seiten anbraten. Das Suppengemüse putzen, waschen, klein schneiden und zum Fleisch geben. Alles kurz anschmoren, mit Suppe oder Fond und Rotwein aufgießen und zugedeckt bei geringer Hitze 10 Minuten dünsten lassen. Dann die Röllchen herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond durch ein Sieb passieren, die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren, die Crème Fraiche einrühren und die Sauce abschmecken.

Beilagenempfehlung: Serviettenknödel und gegrillte Paradeiser

Osterkitz in pikanter Rahmsauce

Zutaten: Milch-Kitzfleisch ausgelöst, vom Rücken, Keulen, Brust oder Schulter verwenden; 1 Zwiebel, 50g Butter, ¾ l Wasser oder Rindsuppe, 40g Butter, 40g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft, 1/16 l Obers, 2 Eidotter

Zubereitung: Feingehackte Zwiebel und das großwürfelig geschnittene Fleisch in heißer Butter anrösten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit ¾ l Wasser oder Rindsuppe aufgießen, salzen und langsam weich dünsten. Abseihen. Aus Butter und Mehl eine leichte Einmach bereiten, mit dem Dünstfond aufgießen u. zu einer dicklichen Sauce verkochen (etwa 10 Minuten lang). Mit Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen und abschmecken. Das Fleisch in die fertige Sauce geben und langsamweich dünsten. Zuletzt mit Eidotter und Obers legieren. In die Sauce kann man als Einlage Spargel, Champignons und grüne Erbsen geben. Beilagen: Nudel oder Reis



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Kitzrücken mit Kräuter-Senfkruste

Zutaten für 4-6 Personen:

1,2 kg Kitzrücken (Sattel) mit Knochen

Salz, Pfeffer, Rosmarin

Öl zum Braten

Kräuter-Senf-Kruste:

100 g Butter

200 g Brösel

1 Ei

2 TL gehackte Petersilie

1 EL gehackter Salbei, Rosmarin, Thymian

5 TL Senf

Salz, Pfeffer

Öl und etwas Rotwein



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung: Die Knochen vom Kitzrücken beim Fleischer einhacken lassen. Alle Zutaten für die Kräuter-Senfkruste vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch sauber parieren, würzen, in heißem Öl rundum gut anbraten, in eine feuerfeste Form geben, mit der Kräuter-Senfmasse dick bestreichen, mit restlichen Semmelbrösel bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 180° C etwa 30 Minuten braten, danach noch einige Minuten rasten lassen. Für die Sauce den Bratenrückstand mit etwas Wein ablöschen und kurz aufkochen.

Beilagenempfehlung: Weißen Bohnen und gebratene Erdäpfel.

Französischer Zickleinrücken mit Kräuterkruste

Zutaten für 4 Personen:

1 Stück Zickleinrücken, doppelt geschnitten (auf jeder Seite etwa 6 Rippen)

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

60 g Butter

3 TL Kräutersenf

1 Bund Petersilie

2 EL Semmelbrösel

Zubereitung: Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft würzen und mit zerlassener Butter im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa eine Stunde braten, dann herausnehmen, mit Senf bestreichen, mit der Mischung aus gehackter Petersilie und Semmelbrösel und zerlassener Butter beträufeln. Nun den Rücken noch einmal eine halbe Stunde bei 200 Grad weiter braten.



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Tiroler Kitzbraten

Zubereitungszeit: 60 Minuten,
bei 1 kg Fleisch ca. ½ Stunde Bratzeit

Zutaten für 6 Personen :

1 Kitzschlögell auselöst (ca. 1,2 kg)

2 Knoblauchzehen

5 Wacholderbeeren

½ l Kitzfond oder Suppe

1 kg speckige Erdäpfel

1 TL Kümmel

3 Karotten, 1 Sellerie

Salz, Pfeffer

150 g Speck



Zubereitung: Das Fleisch mit Salz, Kümmel, Knoblauch und Wacholderbeeren gut einreiben, in der Bratpfanne auf allen Seiten anbraten und dann im Rohr bei gut 220° C ca. 40 Minuten braten. Auch die, in dicke Scheiben geschnittenen Erdäpfel ca. 20 Minuten mitbraten. Die geschnittenen Karotten, Sellerie und den gewürfelten Speck beimengen, mit dem Fond aufgießen und mitdünsten.

Tipp: Günstig, wenn Gäste kommen, da Fleisch und Beilage in einem Arbeitsgang zubereitet wird!

Beilagenempfehlung: ein warmer Speckkrautsalat!

Kitzschlögell gebraten mit Kräutern

Zutaten: (für 4 Personen) : 1 Kitzschlögell, 5 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer, 1 EL Majoran, ½ EL Thymian, ½ EL Rosmarin, 2 Lorbeerblätter, 1 Zwiebel, 2 Karotten, ½ Knolle Sellerie, 1 Stange Lauch, ½ leichte Rindsuppe, 10 dag Hamburgerspeck, 1/8 l Sauerrahm, etwas Mehl, Öl zum anbraten

Zubereitung: Das Fleisch mit Öl beträufeln und mit den Kräutern, den gehackten Knoblauch einreiben. Das Ganze in einem Topf zugedeckt durchmarinieren lassen. Wurzelwerk und Zwiebel in grobe Würfel schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, Kitzschlögell salzen und pfeffern und an beiden Seiten anbraten. Wurzelwerk und Knoblauch dazugeben und mitrösten. Danach mit ¼ l Rindsuppe aufgießen. Im vorgeheizten Rohr bei 180 C schmoren. Das Fleisch öfters wenden, nach ca. 1,5 Stunden herausnehmen, warmstellen. Durch das Rasten, kann sich der Fleischsaft besser und gleichmäßig verteilen. Speck in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl auslaufen lassen, Zwiebel dazugeben und goldgelb rösten. Mit etwas Mehl stauben, mit der restlichen Rindsuppe aufgießen, aufkochen lassen und in die Pfanne mit dem restlichen Gemüse geben. Das Ganze ca. 10 Minuten kochen. Rahm glattrühren und in die Sauce einrühren. Die Sauce durch ein feines Sieb oder mit dem Mixaufsatz pürieren. Fleisch noch einmal kurz ins heiße Rohr stellen. Schlögell tranchieren, auf heißen Tellern anrichten und mit dem Saft übergießen.



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Gefüllte Medaillons in Sesamkruste

Zutaten für 4 Personen:

8 Medaillons à 75g, Salz, Pfeffer, Salbeiblätter, 100g Ziegenkäse (in Scheiben), Schinken, Ziegenjoghurt, Sesam.

Soße: ¼ l Suppe, 1/8 l Sauerrahm, 1 EL gehackte Kräuter, etwas, Mehl –

Beilage: 200g Zucchini, ½ Zwiebel, 150g Tomaten

Zubereitung: Medaillons leicht klopfen, würzen, mit Salbei, Schinken, Käse belegen, einschlagen, in Mehl tauchen, in Joghurt und Sesam panieren. Schwimmend herausbacken. Zucchini in Scheiben schneiden und in Butter leicht andünste, abschmecken. Zwiebel fein hacken und glasig anschwitzen. Tomaten abziehen, halbieren, Kerne entfernen und würfelig schneiden, zur Zwiebel geben, nach Belieben mit Knoblauch und frischem Basilikum verfeinern und würzen.

Beilagen: Tournierte Erdäpfel, Erbsenschoten

Kitzkrone

Zutaten für 4-6 Personen:

1 Kitzsattel (mit ca. 8 Rippen pro

Karreestrag; ca. 1,2 kg)

3 Knoblauchzehen

Salz

¼ l Fleischsuppe

1/8 l Weißwein

1 EL Senf

½ TL getrocknete Minze

Zubereitungszeit: 60 Minuten



Zubereitung: Den Kitzrücken vom Fleischhauer herrichten lassen. Zwischen den Rippen noch etwa 2 cm tief einschneiden, die zerdrückten Knoblauchzehen mit Salz mischen und zu einer Paste verarbeiten und das Fleisch damit einreiben, beide Karreeteile zu einem Halbkreis biegen und mit einem Spagat zu einer Krone zusammenbinden. Die Kotelettknochen mit Alufolie umwickeln, damit sie hell bleiben. Die Krone in eine geeignete Pfanne stellen, mit Fleischsuppe und Wein umgießen und bei 180° C 30-45 Minuten im Backrohr braten. Rasten lassen, die Alufolie entfernen und das Fleisch mit einer Senf-Minze-Mischung einstreichen.



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Gefülltes Kitz auf sizilianische Art

Zutaten: (für 6 Personen):

ca. 3-3,5 kg Ziegenfleisch

2 EL Petersilie,

10 Pfefferminzeblätter

3 kleine Zwiebel,

3 Knoblauchzehen, 100 g frischer Käse

Salz, ½ dl Olivenöl, 1 Zitrone (Saft)

Pfeffer frisch gemahlen.

Zubereitung: Petersilie, Pfefferminze, Zwiebeln und Knoblauch sehr fein hacken und gut durchmischen, in den Käse einarbeiten. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und breit einritzen, die so entstandenen Furchen mit der Käse-Kräutermischung füllen. Die so gefüllten Fleischstücke in ein feuerfestes Geschirr einordnen, salzen, pfeffern, mit Öl bepinseln und in den auf 200 Grad vorgewärmten Ofen schieben. Von Zeit zu Zeit mit einem Gemisch aus Öl und Zitronensaft bepinseln.

Bratzeit: ca. 2 ¼ Std., je nach Beschaffenheit des Fleisches.

Feines Irish Stew

Zutaten für 4-6 Personen:

750 g ausgelöster Kitzhals

½ l Rindsuppe – auch instant

(Ziegenkitzsuppe wäre natürlich besser!)

250 g Karotten, 2 Zwiebeln

1 kleiner Kopf Kohl (ca. ½ kg)

400 g speckige Erdäpfel

50 g Speck

Salz, Pfeffer

½ TL Kümmel

2 EL gehackte Petersilie

2 Knoblauchzehen

1 Lauch

2 Thymianzweige



Zubereitung: Das Kitzfleisch würfelig schneiden und in der Suppe 15 Minuten kochen. Lauch, Erdäpfel und Zwiebel schälen, den Kohl putzen und alles in gleich große Würfel schneiden. Die Karotten in Scheiben schneiden. Knoblauch blättrig schneiden. Den Speck in dünnen Scheiben auf den Boden eines Kochtopfes legen. Das Gemüse und das Fleisch abwechselnd hinein schichten. Den Sud mit Salz, Pfeffer, Thymian und Kümmel abschmecken und in den Topf gießen. Bei schwacher Hitze 20 Minuten zugedeckt kochen lassen ohne umzurühren. Stew wird traditionell im Topf – mit Petersilie bestreut – angerichtet. Sollte noch eine Beilage benötigt werden, servieren Sie geröstetes Knoblauchbrot!



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Kitz auf Basler Art

Zutaten: 1,5 kg Kitz, Hals, Schulter oder Brust entbeint, 2 l helle Kalbsbrühe, gut gewürzt, Öl, 6 dl frische Tomatensauce

Zutaten für Backteig: 350 g Weißmehl, gesiebt, 5 cl Öl, 3 dl Bier, 1 dl Wasser, Salz, Muskat, 3 Eiweiß, zu Schnee geschlagen.

Kochzeit des Fleisches ca. 30 Minuten

Zubereitung: Das Fleisch in 40 g schwere Ragoutstücke schneiden und in der Kalbsbrühe sieden. Im Fond erkalten lassen. Aus den Zutaten einen Backteig (Bierteig) bereiten. Die Fleischstücke aus dem Fond nehmen und im Backteig wenden. In dem auf 170 Grad erwärmten Öl backen. Knusprig und heiß servieren. Tomatensauce und gemischten Salat dazu reichen.

Gefüllte Milchkitzkeule

Zutaten: 50 dag entbeinte Kitzkeule, 5 dag Speck, 5 dag gekochte Schinken, 1 Knoblauchzehen, 1 Bund gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran, 5dag Butter, ¼ l Weißwein, Butterschmalz zum Braten.

Zubereitung: Die auseinadergeklappte gewürzte Keule mit feingewürfelm Speck, Schinken, Knoblauch und den Kräutern füllen. Das Fleisch rollen, zusammenbinden und anbraten. Im Rohr bei 200°C weiterbraten, dabei öfters mit Wein und zerlassener Butter begießen. Den Bratenfond mit Salz, Pfeffer, Majoran abschmecken und zum Braten reichen.

Beilagen: Schinken-Rahm-Erdäpfel

Kitzgulasch

Zutaten für 4-6 Personen: 1 kg Kitzfleisch, 800g Zwiebeln, 2-4 Knoblauchzehen, Butterschmalz zum Braten, Suppe oder Wasser zum Aufgießen, Paprika, Majoran, Salz, Pfeffer, gehackter Kümmel, Nach Belieben 300g Tomaten(geviertelt) oder 600-800g Erdäpfel (gewürfelt) beifügen.

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch hell anrösten, das würfelig geschnittene Fleisch begeben. Gewürze zugeben, kurz mitrösten und aufgießen. Dünsten lassen. Wenn das Fleisch weich ist, nochmals abschmecken.

Beilage: Butternockerl



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Kitzroulade

Zutaten für 4 Personen: 4 Stück von der Keule à ca. 150g, 100g Kitzfleisch, 50g Speck, 8 Speckscheiben, 1 alte Semmel, 1 Karotte, ¼ l Rotwein, ½ l Suppe, Zitronensaft, Zitronenschale, 1/16 l Sauerrahm, 50g Butter, Petersilie, Salz, Pfeffer, Butterschmalz zum Braten

Zubereitung: Kitzfleisch, Speck, die in Rotwein geweichte und gut ausgedrückte Semmel, zerlassene Butter und Petersilie faschieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen. Die Masse auf die Keulenscheiben streichen, mit länglich geviertelter Karotte füllen, zusammenbinden und würzen.. Die Rouladen anbraten. Speckscheiben unter die Rouladen legen, anbraten, mit Rotwein ablöschen, mit Suppe und etwas Zitronensaft aufgießen, dünsten, zum Schluss mit Schlagobers und frischen Kräutern verfeinern.

Beilage: Petersilienkartoffeln

Gepökelte Zickleinkeule

Bevor es Gefrierschränke gab, war Pökeln eine gebräuchliche Art der Fleischkonservierung. Dazu legt man eine abgezogene, entbeinte Keule in einen Eimer mit 5 bis 7 l kaltem Wasser (muss bedeckt sein), in dem 1 kg Salz, 250 g Zucker und 125 g Salpeter aufgelöst werden und lässt das Fleisch darin wenigstens eine, besser zwei bis drei Wochen ziehen. 3/4l Rotwein, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 2 Knoblauchzehen, 2 kg Zickleinkeule entbeint und gepökelt, Öl, 1 ½ TL Oregano.

Zubereitung: Den Wein mit dem zerbröckelten Lorbeerblatt, den zerstoßenen Pfefferkörnern, dem zerdrückten Knoblauch mischen und die zusammengebundene Keule in dieser Marinade 24 Stunden ziehen lassen. Öl in einem Bräter erhitzen und die abgetropfte Keule darin rundum anbraten. Einen Teil der Marinade zugießen und die Keule im heißen Ofen bei 200 C zwei Stunden garen. Dabei immer wieder mit der Marinade übergießen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Keule mit Salz und Oregano bestreuen. Das Rezept reicht für 8 Personen und wird mit Bratkartoffeln und Grünkohl abgerundet.

Joghurt-Auflauf

Zutaten für 4 Personen: ca. 750 g mageres Zickleinfleisch aus der Keule, Öl, Salz, Pfeffer, 250 g Zwiebeln, 250 g Tomaten, 2 Becher Joghurt je 150 g, 3 Eier, 2 Knoblauchzehen

Zubereitung: Das Fleisch würfeln, mit Öl anbraten und mit einem Achtelliter Wasser auffüllen und im geschlossenen Topf 30 Minuten schmoren lassen. Inzwischen Zwiebeln in Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Tomaten im heißen Wasser überbrühen, die Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Nun die Zwiebelringe in eine gefettete Auflaufform legen, Fleisch und Tomatenscheiben darauf verteilen und Joghurt mit Eiern, zerdrücktem Knoblauch und Gewürzen gemischt in die Auflaufform gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 20 Minuten überbacken.



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Kitzkotelett mit Ziegenkäsehaube

Zutaten für 4 Personen:

8 Kitzkoteletts mit Knochen
200 g Ziegenkäse
½ Bund Petersilie
3 EL Brösel
Salz, Pfeffer, Rosmarin
Öl zum Braten
150 g geschälte Paradeiser (eventuell aus der Dose)
Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten



Zubereitung: Für die Kruste Ziegenkäse kleinwürfelig schneiden und Bröseln und Petersilie, Salz und Pfeffer gut vermengen. Die Koteletts salzen, pfeffern und mit Rosmarin einreiben. Ein wenig Öl erhitzen, die Koteletts beidseitig kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Koteletts mit der Käsemasse einstreichen und im heißen Rohr gratinieren. Bratenrückstand mit etwas Suppe aufgießen, aufkochen lassen, die zerkleinerten geschälte Paradeiser zugeben, etwas einkochen und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagenempfehlung: frische Blattsalate

Marinierte Kitzkoteletts

Zutaten für 4 Personen: 4 Koteletts, ¼ l Rotwein, Öl nach Bedarf, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 fein gehackte Zwiebel und weitere Gewürze, wie z. B. Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian, Petersilie, Basilikum, Salz, geschroteter Pfeffer

Zubereitung: Aus den Gewürzen, dem Wein und dem Öl eine Marinade bereiten und die Koteletts am besten über Nacht marinieren. Koteletts müssen mit Öl-Wein-Marinade bedeckt sein. Auf dem Grill etwa 10-20-Minuten unter wenden grillen.

Beilagen: Gefüllte Erdäpfel, in Butter gebratenen Jungzwiebel

Kitzrücken

Zutaten: 1 Kitzrücken, Salz, Pfeffer, 250g Speck zum Spicken, Butterflocken zum Braten

Zubereitung: Kitzrücken enthäuten, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Speck spicken. Fleisch anbraten und im Ofen etwa 40-50 Minuten rosa braten, ab und zu begießen. Bratensaft mit Wasser oder Suppe ablöschen, mit Butterflocken verfeinern, wenn nötig nachwürzen.

Beilagen: Speckfisolen, Maislaibchen



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Gegrillte Kitzkoteletts mit Kräutern mariniert

Zutaten für 4 Personen:

8 Kitzkoteletts
1/8 l Öl
1 EL Kräutermischung aus
Oregano
Rosmarin
Thymian und
Basilikum
Salz, Pfeffer
4 Knoblauchzehen



Zubereitung: Die Knoblauchzehen klein hacken und mit den feingehackten Kräutern und dem Öl vermischen. Die Koteletts für ca. 1 bis 2 Stunden in diese Marinade legen. Zwischendurch mehrmals wenden. In einer Pfanne oder auf dem Grill jeweils auf einer Seite ca. 2 Minuten grillen. Dabei nach Belieben leicht salzen. Beilagenempfehlung: Erbsen, Karotten und Erdäpfel.

Tipp: Verwenden Sie nach Möglichkeit frische Kräuter, sie sind viel aromatischer als getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter.

Milchkitz in pikanter Rahmsauce

Zutaten für 4 Personen: Kitzfleisch ausgelöst, vom Rücken, Keulen, Brust oder Schulter verwenden, 1 Zwiebel, 50g Butter, ¾ l Wasser oder Rindsuppe, 40 g Butter, 40 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft, 1/16 l Schlagobers, 2 Eidotter

Zubereitung: Fein gehackt Zwiebel und das groß geschnittene Fleisch in heißer Butter anrösten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit ¾ l Wasser oder Rindsuppe aufgießen, salzen und langsam weich dünsten, abseihen. Aus Butter und Mehl eine leicht Einbrenn bereiten, mit dem Dünstfond aufgießen und zu einer dicklichen Sauce verkochen. Mit Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen und abschmecken. Das Fleisch in die fertige Sauce geben und langsam weich dünsten. Zuletzt mit Eidotter und Schlagobers legieren. In die Sauce kann man als Einlage Spargel, Champignons und grüne Erbsen geben.

Beilagen: Nudeln oder Reis



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Gebackenes Kitzschnitzel „Wiener Art“

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kitzschnitzel vom Schlögel

Salz, Pfeffer

Dijonsenf

Mehl

2 Eier

Semmelbrösel

Öl

Petersilie



Zubereitung: Kitzschnitzel zwischen einer starken Plastikfolie nicht zu dünn ausklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Senf bestreichen. Mit Mehl, Ei und Bröseln panieren, in heißem Öl backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Beilagenempfehlung: Vogel-salat

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kitznieren mit Salbei und Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

8 geputzte Kitznieren

2 EL Butter, Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe zerdrückt

1 EL gehackten Zwiebel

1/8 l trockenen Weißwein

1 EL gehackten Salbei

1/2 Becher Schlagobers

500 g Pilze (je nach Saison)

1 EL gehackten Thymian

1 TL Senf



Zubereitung: Pilze putzen und in Stücke schneiden. Kitznieren halbieren, salzen, pfeffern. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Nieren 3-5 Minuten sanft braten, herausnehmen, warm stellen. Zwiebel und Knoblauch in die heiße Pfanne geben, kurz anschwitzen, mit Wein ablöschen und einkochen. Schlagobers, Pilze, Salbei und Thymian zugeben und nochmals 2 Minuten kochen, mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Beilagenempfehlung: Gemüsereis

Zubereitungszeit: 25 Minuten



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Kitz-Geschnetzeltes im Wok

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kitzkeulenschnitzel

3 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

4 Frühlingszwiebel

½ Broccolirose

1 frische Chilischote

1 Bund Koriander

Salz, Pfeffer

2 EL Öl

Marinade: 1/8 l Weißwein, 2 EL Olivenöl

Pfefferkörner, Kräuter

2 Chilichoten

½ Zwiebel



Zubereitung: Fleisch in kleine Scheibchen schneiden und marinieren. Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Koriander klein hacken. Öl im Wok erhitzen, das Fleisch unter Rühren bei starker Hitze knusprig braten, herausnehmen und beiseite stellen. Knoblauch unter Rühren im Wok anschwitzen lassen, das Gemüse zugeben und einige Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Das Fleisch wieder zugeben, gut vermischen und abschließend mit gehacktem Koriander, Pfeffer und Salz würzen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten ohne marinieren

Türkischer Hackbraten

Zutaten: 150 g grob geschrotete Weizenkörner, 750 g Ziegenfleisch, 1 Ei, 5 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 50 g fein gehackte Erdnüsse, Öl, ¼ TL Zimt, 30 g Butter, 4 Tomaten, 4 Paprikaschoten, 2 EL Essig

Zubereitung: Weizenkörner in einer Tasse Wasser 20 Minuten einweichen, sehr gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch, Ei, der geriebenen Zwiebel, Salz, Pfeffer, Erdnüsse, einem EL Öl, Zimt und 10 g Butter zu einem Teig vermengen. Tomaten und 2 Zwiebeln in Scheiben schneiden. Den Boden einer feuerfesten Form (20cm) fetten, mit zwei Drittel der Tomaten auslegen, den Fleischteig einfüllen und mit den restlichen Tomaten und gerösteten Zwiebelringen garnieren, Butterflöckchen aufsetzen, im heißen Ofen bei Mittelhitze etwa 30 bis 35 Minuten backen und auf eine Platte stürzen. Mit einem Salat aus den gewürfelten Paprika und einer Zwiebel in Öl, Essig und Gewürzen umgeben.



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Mariniertes Kitzkarree in der Bratfolie

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kitzkarree
- 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen
- 2 Estragonzweige
- ¾ l Rotwein
- Salz, Pfeffer
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 Petersilwurzel und 1 Paradeiser

Zubereitungszeit: 50 Minuten ohne marinieren



Zubereitung: Kitzkarree zwischen den Knochen einschneiden, Knochen blank putzen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen grob zerkleinern und mit den Estragonzweigen in eine Schüssel geben. Den Rotwein dazu gießen und kräftig mit Pfeffer würzen. Das Fleisch in die Marinade legen und zugedeckt an einem kühlen Platz mindestens 24 Stunden ruhen lassen. Dabei das Fleisch mehrmals wenden. Den Lauch, die Karotten und die Petersilwurzel würfeln, den Paradeiser vierteln. Alles Gemüse in eine Bratfolie geben. Das Karree salzen, auf das Gemüse in den Beutel legen und 2 Tassen Marinade in den Beutel füllen.

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Die Folie verschließen und mit einer Gabel oben einmal anstechen. Das Fleisch auf dem Rost ca. 30 Minuten garen. Dann die Folie öffnen, das Fleisch zugedeckt rasten lassen und das Gemüse mit der Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und etwas einkochen lassen. Beilagenempfehlung: Lauchgemüse

Ziegenkeule im Römertopf

1,5 kg Ziegenkeule, Buttermilch, Salz, Pfeffer, 2 TL Edelsüß-Paprika, ½ TL Rosmarin, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL scharfen Senf, Suppengrün, ¼ l Fleischbrühe, 1 EL Speisestärke, 1 kleiner Becher Schlagobers

Zubereitung: Keule in ein Gefäß legen und dieses mit Buttermilch auffüllen bis die Keule ganz bedeckt ist. Drei Tage im geschlossenen Gefäß ziehen lassen und öfter wenden. Danach das Fleisch herausnehmen und abtrocknen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch, Rosmarin, Paprika und Senf einreiben. Die Keule in einen gewässerten Römertopf geben, mit Suppengrün umlegen und die Fleischbrühe aufgießen. Den Römertopf in den Backofen stellen. Das Fleisch 2 bis 2 1/2 Stunden bei 200 C garen. Das Bratenstück warm stellen und den Sud durch ein Sieb gießen, mit Speisestärke binden und mit Sahne verfeinern. Den Braten mit verschiedenem Gemüse umlegen, Petersilienkartoffeln dazu reichen.



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

Kitznüsschen mit Parmesanhäubchen

Zutaten für 4 Personen: 12 Kitznüsschen a 50 g vom Kitzrückenfilet, Pfeffer, Salz, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 30 g Olivenöl

Parmesankruste: ½ Tasse Parmesan, ½ Tasse Semmelbrösel, 3 EL Senf mittelscharf, 1

Bund feingehackte Kräuter: Rosmarin, Salbei, Basilikum und Zitronenmelisse

Sauce: 1/8 l Rotwein, ½ Becher Schlagobers, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Das Fleisch mit Pfeffer, Salz und dem zerdrückten Knoblauch einreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch beiderseits kurz braten, sodaß es innen noch rosig ist. Die Zutaten für die Parmesankruste vermengen und das Fleisch damit bestreichen. Das Fleisch auf einen Grillrost legen, die Käsemasse darauf verteilen, mit Brösel bestreuen, mit Öl beträufeln und gratinieren. Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen, würzen und mit Schlagobers binden. Zubereitungszeit: 20 Minuten

Beilagenempfehlung: Gemüse der Saison (z.B: Karotten, Broccoli), Braterdäpfel

Provenzalische Koteletts

Zutaten für 4 Personen: 4 Zickleinkoteletts, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Kräutermischung der Provence, 1 Tasse Öl, 40 g Butter, 1 große Zwiebel, 6 Tomaten, Salz, Pfeffer, 2 Tassen Weißwein

Zubereitung: Die Koteletts malt abspülen, mit Küchenkrepp abtrocknen und den Fettrand abschneiden. Dann mit Knoblauch einreiben, in der Kräutermischung wenden und etwa 15 Minuten in Butter braten. Inzwischen Zwiebeln würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken und beide 4s in einem Topf in Öl glasig dünsten. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, die Haut abziehen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten, Salz, Pfeffer und Weißwein zu den Zwiebeln geben und 8 Minuten bei geöffnetem Topf einkochen lassen. Die gebratenen Koteletts in der Soße servieren.

Kitzfond

1 kg Kitzbrust mit Knochen, 1 kg Kitzknochen, 1 kg Kalbsknochen, 200 g Karotten, 150 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Pflanzenöl, Salz

Für das Bouquet garnieren: 50 g Petersilienwurzel, 50 g Karotten, 50 g Lauch, 1 Stengel Stangenselleriegrün, 2 Petersilienstengel, 2 Thymianzweige

Zubereitung: Die Kitzbrust, die Kitzknochen und die Kalbsknochen in gleich große Stücke hacken. Die Karotten, die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, Karotten und Zwiebeln in Stücke schneiden, den Knoblauch ganz belassen. Die Zutaten für das Bouquet garni schälen oder putzen, mit Küchengarn zusammenbinden und den Fond zubereiten, wie in der Bildfolge rechts gezeigt. Der Fond lässt sich auch gut in kleinen Portionen einfrieren!

Das Öl in einem Bräter verteilen, die Kitzbrust, die Knochen und das Gemüse darin verteilen. Alles bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten Farbe nehmen lassen, dabei mehrfach wenden. Kitzbrust, Knochen und Gemüse in einen entsprechend großen Topf umfüllen



Landesverband für Ziegenzucht und –haltung in OÖ

Auf der Gugl 3, 4021 Linz

ZVR-Nr. 904171226

Tel. 050/6902-1349, 1348, 1448, Fax -1697

eMail lv.ziegen@lk-ooe.at Homepage www.ziegenland.com

und mit 4 l kaltem Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen, dabei mehrfach den Schaum mit einem Löffel abheben. Das Bouquet garni einlegen und den Fond leicht salzen. Die Flüssigkeit bei geringer Hitze 3 bis 4 Stunden köcheln lassen, bis die Menge etwas um die Hälfte reduziert ist. Den fertigen Fond durch ein feines Sieb gießen. Etwas abkühlen lassen und mit Küchenpapier entfetten oder ganz auskühlen lassen. Dann die erstarrte Fettschicht an die Oberfläche abheben.

Diätahrung

Holzhackerschnitzerl

Zutaten: 4 Kitzschnitzerl (à ca. 150g –180 g), 1 Tomaten, 1 Zwiebel, 100 g Bauchspeck, 4 Scheiben Ziegenschnittkäse, Kümmel, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Zubereitung: Tomaten und Zwiebel in Scheiben schneiden, Schnitzerl würzen und in heißem Öl braten – anschließend zu Seite stellen mit Tomaten, Zwiebel, gerösteten Speck und Käse belegen, zudecken und langsam weitergaren bis der Käse geschmolzen ist. (Oder im Rohr bei Oberhitze garen.)

„Berliner“ Ziegenleber

Zutaten: Ziegenleber, 1 Apfel, 1 Zwiebel, Preiselbeeren, Öl zum Braten, Salz und Pfeffer, Majoran

Zubereitung: Apfel und Zwiebel in Scheiben schneiden und in etwas Öl braten. Ziegenleber in Öl braten – würzen, mit Apfel und Zwiebel belegen und mit Preiselbeeren ausgarnieren – servieren. Beilagentipp: Erdäpfel

„Prager“ Ziegenleber

Zutaten: Ziegenleber, 4 Eier, 150 g Speck, Öl zum Braten, Salz und Pfeffer, Majoran

Zubereitung: Ziegenleber in etwas Öl braten, würzen. Eier verrühren und in einer Pfanne Rührei bereiten; Speck braten und mit der Leber und dem Rührei servieren.

Wir wünschen

Guten Appetit!