

Land und Lecker - Lecker Lammfleisch und Ziegenkäse

 [sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20190330_land_und_lecker_lammfleisch_und_ziegenkaese100.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20190330_land_und_lecker_lammfleisch_und_ziegenkaese100.html)

In dieser Folge rollt der "Land und Lecker"- Bus Richtung Siegerland. Auf dem Hof Kalteiche lebt seit dem Jahr 2010 Ricarda Kühn mit ihrem Mann und zwei Kindern. Die Familie hat einen sehr ungewöhnlichen Umzug hinter sich, denn sie sind mit "Kind und Kegel" und 80 Schafen umgesiedelt. Diese grasen heute zufrieden neben den rund 100 Ziegen und sorgen für viel leckeren Käse.

Sendung: Samstag 30.03.2019 18.15 Uhr

Die Kühns haben eine kleine Käserei, denn Matthias Kühn ist nicht nur Landwirt, sondern hat das Handwerk des Käsemachens unter anderem auf einer Schweizer Alp gelernt. Heute macht die Familie Käse im Siegerland - ein Traum ist wahr geworden. Gastgeberin Ricarda Kühn tanzt gerne auch mal aus und nach der Reihe. Wenn sie Zeit hat, setzt sie ihren Cowboyhut auf, schlüpft in Jeans und Stiefel und studiert zu Country-Musik ausgefallene Choreografien ein. Na, das kann ja ein unterhaltsamer Ausflug aufs Land werden. Garantiert mit lecker Ziegenkäse!

Die Rezepte

Vorspeise: Salat mit Ziegenkäse im Schinkenmantel

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:

1 kleiner Blattsalat
1 Paprikaschote
2 Tomaten
1/2 Salatgurke
100g Schafskäse (Feta)
4 EL Apfelessig
2 EL Ahornsirup
1-2 TL Paprikapulver (edelsüß)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Öl

Für den Ziegenkäse:

4 Ziegenfrischkäse-Taler (à ca. 50g)
4 dünne Scheiben roher Schinken (ersatzweise Speck)

Zubereitung:

Für den Salat die äußeren Blätter vom Salat entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Gurke schälen und in Stücke schneiden. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen.

Den Apfelessig, den Ahornsirup, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut verrühren, zum Schluss das Öl hinzufügen. Das Dressing über den Salat geben und gut mischen. Die Frischkäsetaler jeweils mit 1 Scheibe Schinken umwickeln und in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten anbraten. Den Salat auf Teller verteilen und die heißen Ziegenkäsetaler daneben anrichten.

Hauptgang: Lammkeule mit Kräuterkruste, Kräuterkartoffeln und Ofengemüse

Zutaten für 4 Personen

Für die Lammkeule:

1 Lammkeule ohne Knochen (1 1/4-1 1/2kg)
1/2 rote oder gelbe Paprikaschote
2 Tomaten
1 große Zwiebel
2 Möhren
1 Knoblauchzehe
je 2 Zweige Thymian und Rosmarin
2 EL Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200ml Rotwein
Paprikapulver (edelsüß)
ca. 50ml Gemüsebrühe
1-2 Lorbeerblätter

Für die Kräuterkruste:

50g Kräuter (Rosmarin, Thymian, Minze)
50g Cashewkerne
ca. 150g Ziegenfrischkäse
50g Reibekäse

Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Eigelb
Weißbrotbrösel

Für die Kräuterkartoffeln:

ca. 800g kleine festkochende Kartoffeln
Salz
1 EL Olivenöl
2 EL gehackte Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Petersilie, Oregano)
Pfeffer aus der Mühle

Für das Ofengemüse:

1 Zucchini
2 Paprikaschoten
2 Möhren
100g Champignons
200g Cocktailtomaten
3 EL Öl
50g gehackte gemischte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver (edelsüß)

Zubereitung:

Für die Lammkeule das Fleisch waschen, trocken tupfen und, falls nötig, von Fett und Sehnen befreien. Die Paprikaschote entkernen, waschen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel, die Möhren und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

Den Backofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Öl erhitzen und die Lammkeule darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Wein und der Brühe ablöschen, das Paprikapulver hinzufügen und alles kurz köcheln lassen.

Das Fleisch mit Gemüse, Kräutern und Lorbeerblättern in einen Bratschlauch geben und den Weinsud darübergießen. Fest verschließen, auf das Backblech legen und im Ofen auf der untersten Schiene etwa 1 1/2 Stunden garen.

Inzwischen für die Kräuterkruste die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Cashewkerne fein hacken und mit Kräutern, Frisch- und Reibekäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das Eigelb und soviel Brotbrösel dazugeben, bis eine streichfeste Masse entsteht. Die Masse zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn ausrollen und etwa 1 Stunde kühl stellen.

Für das Ofengemüse den Zucchini putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen und je nach Belieben halbieren. Die Tomaten waschen. Das Gemüse und nach Belieben geschälten Knoblauch auf einem Backblech verteilen, mit Öl und Kräutern mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und beiseitelegen. Die Ofentemperatur auf 180°C Umluft erhöhen und das Gemüse darin auf der untersten Schiene etwa 20 Minuten garen.

Inzwischen für die Kräuterkartoffeln die Drillinge schälen, waschen und in Salzwasser weich garen. Die Lammkeule aus dem Bratschlauch nehmen und den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen (nach Belieben das geschmorte Gemüse unter das Ofengemüse mischen). Die Lammkeule auf ein Backblech legen, dünn mit der Kräuterkäsemasse bestreichen im Ofen auf der obersten Schiene 10 bis 15 Minuten gratinieren.

Den Sud aufkochen und nach Belieben mit Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit den Kräutern in dem heißen Olivenöl schwenken. Mit Pfeffer würzen. Die Lammkeule aus dem Ofen nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce, den Kräuterkartoffeln und dem Ofengemüse auf Tellern anrichten.

Dessert: Schafsmilch-Vanilleparfait mit Beeren

Zutaten für 4 Personen

Für das Vanilleparfait:

1 Vanilleschote (ersatzweise 1 TL Vanillepulver)
1/8l Schafsmilch (ersatzweise Kuhmilch)
3 Eigelb
75g Zucker
200g Sahne

Für das Beerenkompott:

300g Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
3 EL Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
100ml trockener Rotwein
1/2 TL Speisestärke

Außerdem:

100g Zartbitterkuvertüre

4 Minzeblätter

Zubereitung:

Für das Vanilleparfait die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Milch mit dem Vanillemark in einem kleinen Topf aufkochen.

Die Eigelbe und den Zucker in einem Topf cremig schlagen. Die Vanillemilch nach und nach in die Eigelbcreme rühren und bei schwacher Hitze erwärmen, dabei mit dem Teigschaber beständig von der Topfwand wegrühren, bis die Masse dickcremig ist. Die Creme nicht kochen, da sie sonst gerinnt! Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

Die Parfaitmasse in vier Gläser (à etwa 150ml Inhalt) füllen, glatt streichen und mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 6 Stunden in das Tiefkühlfach stellen.

Für das Beerenkompott die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Mit dem Puderzucker und dem Vanillezucker in einem Topf erhitzen. Den Wein angießen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Kuvertüre grob hacken, im heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die Kuvertüre in einen Gefrierbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden und auf eine Lage Backpapier kleine Gitter spritzen. Abkühlen lassen.

Das Vanilleparfait mit dem Beerenkompott, je 1 Schokoladengitter und Minzeblatt garnieren.