

# Mediterraner Ziegentopf

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-hannah-brass-fo1-100.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-hannah-brass-fo1-100.html)

Rezept von Hannah Braß

Bei Hannah Braß gibt es einen mediterranen Ziegeneintopf mit Couscous-Salat und Joghurt-Minz-Dip.



## Zutaten mediterraner Ziegentopf

---

- 1-1,5 kg Ziegenfleisch mit Knochen (Keule, Schulter, Rücken)
- 500 g geschälte Tomaten
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 Glas Rotwein
- Mediterrane Kräuter, möglichst frisch (z. B. Thymian, Oregano, Salbei und Bohnenkraut)

## Zubereitung Ziegentopf:

---

Fleisch auslösen, aus den Knochen und dem Suppengrün einen Fond kochen (wem das zu aufwendig ist, der lässt den Fond einfach weg und nimmt bereits vom Metzger ausgelöstes Fleisch). Das Fleisch in einem Schmortopf von allen Seiten scharf anbraten, mit etwas warmem Wasser ablöschen, Tomaten, Knoblauch und Kräuter hinzugeben. Je nach Größe der Fleischstücke etwa zwei Stunden köcheln lassen. Gemüse etwa eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit hinzugeben.

## Zutaten Couscous-Salat:

---

- 150 g Couscous
- 100 g Kichererbsen
- ½ Salatgurke
- 1 Apfel
- 1 Paprika
- 1 mittelgroße Zucchini
- ½ TL Kurkuma
- 1 Msp Cumin
- 6 EL Olivenöl
- 4EL weißer Balsamico
- 1,5 TL Salz

## Zubereitung Couscous-Salat

---

Kichererbsen in reichlich Wasser ohne Salz weich kochen. Couscous mit Kurkuma, Cumin und Salz vermischen und mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt 10 min ziehen lassen, dann den Deckel zum Abkühlen entfernen.

Gemüse fein Würfeln. Alles mit Essig und Öl zu einem Salat vermengen.

## Zutaten Joghurt-Minz-Dip:

---

- 500 g Joghurt
- 4 Zweige frische Minze
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

## Zubereitung Joghurt-Minz-Dip:

---

Minze fein hacken und alle Zutaten verrühren.

Hannah Braß

# Zupfkuchen im Glas

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-zupfkuchen-brass-100.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-zupfkuchen-brass-100.html)

Rezept von Hannah Braß



## Zutaten:

---

### Für den Teig:

---

125 g Butter  
200 g Zucker  
1 Ei  
40 g Kakao  
375 g Mehl  
1 Pck Backpulver

### Für die Füllung:

---

4 Eier  
500 g Magerquark  
200 g Zucker  
1 Pck Vanillezucker  
2 EL Speisestärke  
200 g Butter

## Zubereitung:

---

Teig: Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Gläser ausfetten. Alle Zutaten vermengen, halbieren und mit einer Teighälfte die Glasböden auskleiden.

Füllung: Für die Füllung die Eier trennen und Eischnee schlagen. Alle Zutaten vermengen und als letztes den Eischnee unterziehen und die Masse in die Gläser füllen.

Zweite Teighälfte über die Quarkmasse Zupfen und die Gläser bei 180 °C etwa 20 min. Backen.

Hannah Braß