

Capretto al forno con Polenta - Zicklein aus dem Ofen mit Polenta



Dieses Rezept stammt aus Brescia und ist als Teil eines Ostermenüs in der italienischen Tradition fest verankert. Das Geheimnis liegt in der „Marinade“ des Zickleins am Vortag, damit das Fleisch die gesamten Aromen gut aufnehmen kann.

Zutaten (für 8 Personen)

2, 5 kg Zicklein, in gleichmäßige, eher kleinere Stücke geteilt
(Ersatz: Stücke von Schulter und Keule vom Lamm)

200 g Butter

50 ml natives Olivenöl extra

2 Zweige Salbei

2 oder 3 Zweige Rosmarin

2 Knoblauchzehen

trockener Weißwein

Salz

Pfeffer

Von der Butter 150 g abnehmen, in einer sehr großen Pfanne oder Bräter (muss für Ofen geeignet sein) bei milder Hitze schmelzen lassen und dabei alle Fleischteile hineingeben. Das Zicklein von allen Seiten in der zerlassenen Butter wenden, salzen und pfeffern, das Olivenöl, den zerdrückten Knoblauch, sowie den zusammengebundenen Rosmarin/Salbei hinzufügen. Das Fleisch darf nicht braten. Soviel Weißwein hinzugeben, dass die Stücke etwa zur Hälfte im Sud liegen. Dabei den Wein nur erwärmen (nicht kochen lassen), die Teile nochmals darin wenden, abdecken und bis zum nächsten Tag an einem kühleren Ort aufbewahren, aber möglichst nicht im Kühlschrank.

Am nächsten Tag die Zickleinpfanne erhitzen und das Fleisch mit Deckel eine halbe Stunde köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 45 min. köcheln lassen. Dabei das Fleisch immer wieder wenden, evtl. etwas heiße Brühe nachgießen, damit genügend Sud vorhanden bleibt. Den

Ofen auf 180 °C vorheizen, die restliche Butter auf dem Fleisch verteilen und die Pfanne auf der zweiten Schiene von unten nochmals für etwa 30 Minuten rösten. Das Fleisch ist gar, wenn es sich mit einer Gabel leicht lösen lässt.

In der letzten halben Stunde eine Polenta vorbereiten, diese zum Fleisch reichen und mit dem würzigen Sud übergießen.

Buon appetito!

Unsere Weinempfehlung: unser SenzaFine Valpolicella Ripasso!

PS. Falls Sie keine große Pfanne oder Bräter besitzen, können Sie das Zicklein auch in einem anderen größeren Behälter marinieren. In diesem Fall das Fleisch salzen, pfeffern und die Gewürze hinzugeben. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Öl hinzugeben und damit das Fleisch unter Wenden übergießen. Den Weißwein erwärmen und die Fleischstücke damit ebenfalls übergießen. Am nächsten Tag das Fleisch mitsamt Marinade auf ein Backblech verteilen und das Zicklein bei 180 °C (Ober- Unterhitze) für ca. 90 min. komplett im Ofen garen. Ggfs. etwas heiße Brühe angießen, falls der Sud zu sehr austrocknen sollte.