

Rezept

Zicklein mit Kräutern und Zitrone

Ein Rezept von Zicklein mit Kräutern und Zitrone, am 10.06.2026

Zutaten

4 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriandergrün
1-2 Salzzitronen	1 TL frisch geriebener Ingwer
3 TL Kümmel	½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
5 EL Olivenöl	2 Zickleinschultern (etwa 1,2 kg)
langer Pfeffer	75 g Butter
kleine Holzspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Petersilie und Koriandergrün waschen und fein hacken. Fruchtfleisch der Salzzitronen fein würfeln. Die Zitronenschale in sehr feine Streifen schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Koriandergrün, Fruchtfleisch der Salzzitronen mit Ingwer, Kümmel, Kurkuma und 2 EL Olivenöl verrühren.
3. Das Fleisch waschen, abtrocknen und jeweils an der dicksten Stelle waagrecht einschneiden, so dass Taschen entstehen. Zwei Drittel der Kräuter-Zitronen-Mischung in die Taschen geben, diese mit Holzspießchen verschließen. Fleisch mit der übrigen Mischung einreiben, mit Pfeffer würzen.
4. In einem Bräter Butter und das restliche Öl erhitzen. Die Zickleinschultern darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je etwa 3 Min. anbraten. Mit ¼ l Wasser ablöschen. Mit Zitronenschale zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Std. schmoren. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugießen.
5. Ofen 10 Min. vor Ende der Garzeit auf 190° (Umluft 170°) vorheizen. Zickleinschultern zwischendurch mit dem Bratensatz bestreichen und offen im heißen Backofen in 35 Min. braun werden lassen. Dabei öfters mit Bratensatz begießen. Holzspießchen entfernen und das Zicklein servieren. Dazu passt Malvensalat.