


# Rahmiges Schweinsragout im Sauerkraut geschmort



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 25 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 800 g** Ragout vom Schweizer Schwein
- 2** Zwiebeln
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1** Lorbeerblatt
- 10** Wacholderbeeren
- 1 TL** Paprikapulver, edelsüss
- 500 g** Sauerkraut (vorgekocht)
- 2 dl** trockener Weisswein
- 3 dl** Gemüsebouillon
- 1.8 dl** Sauerrahm
- Zucker

## Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffeln) enthält ca.:

- 500** kcal
- 44 g** Eiweiss
- 6 g** Kohlenhydrate
- 32 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

## Tipp

Die Kartoffeln als Beilage können auch gleich im Voessen mitgekocht werden.

## Zubereitung

- 1** Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Fleisch und Zwiebeln zugeben, von allen Seiten leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt, Wacholder und Paprikapulver zugeben und kurz andünsten. Sauerkraut zugeben, mit Weisswein und Bouillon auffüllen und geschlossen ca. 60–70 Minuten schmoren. Dabei gelegentlich umrühren. Gegebenenfalls noch etwas Bouillon zugeben.
  - 2** Wenn das Fleisch zart ist, Sauerrahm glatt rühren und unter das Ragout rühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- Dazu passen gekochte Kartoffeln.



**Meine Wahl.**

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer  
Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).