Rahmiges Schweinsragout im Sauerkraut geschmort

Schweizer Fleisch
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 Voressen 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.

Schweizer Fleisch

Meine Wahl.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.