

# Rahmiges Schweinsragout im Sauerkraut geschmort



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.

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



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