Schweinsragout mit Äpfeln an milder Currysauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h

Aktivzeit: 40 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

800 g	Ragout vom Schweizer Schwein
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Bratbutter
1 EL	Tomatenpüree
1 EL	mildes Currypulver
1.5 dl	Weisswein
5 dl	Bouillon
300 g	Süsskartoffeln
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	grosser säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
40 g	Cashewkerne
20 g	Butter
	Zucker

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

640	kcal
54 g	Eiweiss
29 g	Kohlenhydrate
32 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

100% Gentech-freies Futter.

Die Futtermittel fu?r unsere Nutztiere enthalten keine gentechnisch veränderten Organismen (GVO), kein Tiermehl und auch keine Hormone oder Antibiotika zur Leistungsförderung.

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

2. Bratbutter in einem Bräter auf höchster Stufe erhitzen. Ragout darin portionenweise je ca. 3–4 Minuten anbraten. Anschliessend alles Fleisch in den Bräter geben, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenpüree zugeben und 2–3 Minuten mitrösten.

3 Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Currypulver unterrühren, kurz andünsten und mit Weisswein ablöschen. Bouillon dazugeben und das Ganze geschlossen bei milder Hitze ca. 60 Minuten schmoren lassen.

4 Währenddessen Süsskartoffeln schälen, würfeln und am Ende der Schmorzeit ins Ragout geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch und die Süsskartoffeln schön weich sind.

5 In der Zwischenzeit Apfel vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, Butter und Apfelstücke dazugeben und 2–3 Minuten dünsten.

6 Das Ragout mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Apfel-Cashew-Mischung servieren.

Dazu passt ein gemischter Salat.