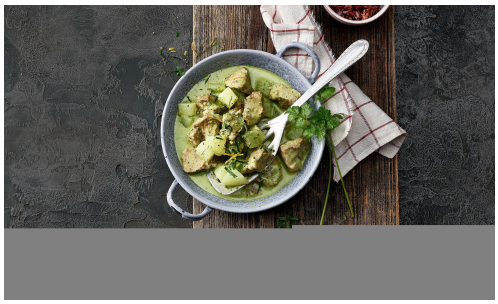
Schweinsvoressen mit Peterli dazu Kohlrabi und roter Reis

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Voressen vom Schweizer Schwein
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
	Salz
2 EL	Mehl
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 dl	Weisswein
4 dl	Hühnerbouillon
800 g	Kohlrabi
320 g	roter Reis
1 TL	Butter
2 Bund	glatter Peterli
1.5 dl	Rahm
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone (Schale)

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

870	kcal
53 g	Eiweiss
80 g	Kohlenhydrate
33 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Vive la Camargue!

Roter Reis wird oft auch als Camargue-Reis bezeichnet und hat ein zartes, nussiges Aroma sowie einen leichten Biss.

Zubereitung

1. Das Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Fleisch salzen und mit dem Mehl mischen.

2. Öl in einem grossen Bräter erhitzen. Schweinsvoressen rundherum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratensatz andünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und das Fleisch wieder beifügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 Stunden schmoren lassen. Gelegentlich umrühren.

3 Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Beiseitestellen. Reis in reichlich gesalzenem Wasser ca. 35 Minuten kochen lassen. Abgiessen und mit der Butter zurück in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt auf kleiner Stufe warmhalten.

4 Nach 90 Minuten Kochzeit des Voressens den gewürfelten Kohlrabi beifügen und mitgaren lassen.

5 Fleisch und Gemüse in ein Sieb abgiessen und die Sauce auffangen. Peterli grob hacken, mit dem Rahm zur Sauce geben und alles fein pürieren. Die Sauce zurück in den Bräter geben und mit Salz, Pfeffer sowie abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Das Fleisch mit dem Gemüse wieder dazugeben und nochmals erhitzen lassen.

6 Das Schweinsvoressen mit dem Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten.