Schweinsragout an Weissweinsauce mit Nudeln

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 20 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach

Zutaten

für 8 Personen

1.6 kg	Ragout vom Schweizer Schwein
4	Zwiebeln
600 g	Rüebli
4 Zweige	Rosmarin
	Salz
3 EL	Mehl
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
4 dl	Weisswein
4 dl	Kalbsfond
2 kg	Federkohl
2	Knoblauchzehen
4 EL	Rapsöl
	Chili
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g	Nudeln
1 EL	Butter
3.5 dl	Rahm
1	Bio-Zitrone

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

912	kcal
63 g	Eiweiss
62 g	Kohlenhydrate
39 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Reste sind das Beste

Falls was übrig bleibt: Ragouts sind 3?4 Tage im Kühlschank haltbar – oder für späteren Genuss auf Vorrat tiefkühlbar.

Zubereitung

1 Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Die Hälfte der Zwiebeln schälen und hacken. Rüebli schälen und in Würfel schneiden. Rosmarin hacken.

3 Das Ragout salzen und im Mehl wenden. Öl in einem Bräter kräftig erhitzen. Ragout in 4?5 Portionen anbraten und in eine Schüssel geben. Im Bratensatz Zwiebeln, Rüebli und Rosmarin andünsten. Mit Weisswein und Fond ablöschen. Ragout beifügen und alles 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dann zugedeckt in den auf 160 °C (150 °C Umluft) vorgeheizten Ofen geben und 2 Stunden weichschmoren.

4 Federkohlblätter waschen, vom Stiel trennen und klein zupfen. Salzwasser aufkochen und Federkohl 6?7 Minuten kochen lassen. Abgiessen und abtropfen lassen.

5 Der Rest der Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Federkohl beifügen und zugedeckt 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

6 Nudeln in Salzwasser «al dente» kochen. Abgiessen und mit Butter in die Pfanne zurückgeben.

7 Rahm zum Ragout geben und mit Salz, Pfeffer sowie abgeriebener Zitronenschale würzen. Ragout mit Federkohl und Nudeln servieren.