

Schweinsragout an Weissweinsauce mit Nudeln

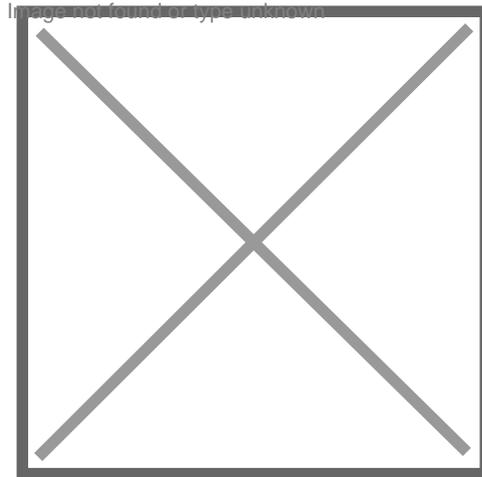


Meine Wahl.

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 Kühlschrank haltbar – oder für späteren Genuss auf Vorrat tiefkühlbar.

Zubereitung

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

- 2 Die Hälfte der Zwiebeln schälen und hacken. Rüepli 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, Rüepli 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.