Schweinefleisch-Ribollita mit Kartoffeln und Wirz

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

400 g	Ragout vom Schweizer Schwein
150 g	Speckwürfelchen vom Schweizer Schwein
1	rote Zwiebel
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 TL	Kümmel
1.2 l	Hühnerbouillon
2 dl	Tomatensaft
2	Rüebli
400 g	festkochende Kartoffeln
400 g	Wirz
1 Dose	weisse Bohnen (abgetropft 240 g)
4 Zweige	Majoran
4 Zweige	Oregano
0.5 Bund	glatter Peterli
50 g	geriebener Sbrinz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

614	kcal
49 g	Eiweiss
45 g	Kohlenhydrate
23 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Rückverfolgbar vom Teller bis zum Hof:

Jedes Stück Schweizer Fleisch kann lückenlos bis zum Hof zurückverfolgt werden.

Zubereitung

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

2. Die Ragoutstücke jeweils nochmals in 4 Stücke schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

3 In einem Schmortopf das Öl kräftig erhitzen und Fleisch sowie Speck darin anbraten. Zwiebel beifügen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Bouillon und Tomatensaft dazugiessen und das Fleisch 70 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

4 Rüebli und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Wirz zuerst in breite Streifen, dann ebenfalls in Würfel schneiden.

5 Nach 70 Minuten Garzeit das Gemüse und die Kartoffeln beifügen und 25 Minuten mitgaren.

6 Bohnen in ein Sieb abgiessen und unter warmem Wasser abspülen. Kräuter fein hacken.

7 Am Ende der Garzeit Kräuter und Bohnen beifügen und wenn nötig noch etwas Flüssigkeit nachgeben. Die Ribollita mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals 5 Minuten kochen lassen. Den Sbrinz separat dazu servieren.

Tipp

Wenn’s schnell gehen muss, kann man die Ribollita auch mit Hackfleisch zubereiten. So steht der One Pot schon nach 30 Minuten Kochzeit auf dem Tisch.