

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet.



Rindsragout

5 EL Rapsöl
 2 Schalotten in kleine Würfel geschnitten
 500 g Rindsragout
 1 TL Salz
 2 TL Majoran
 1 TL Kümmel
 170 g Süsskartoffeln geschält und in kleine Würfel geschnitten
 300 g Karotten geschält und in Ringe geschnitten
 1 ½ dl Rotwein
 4 dl Wasser mit 1 gehäuften TL Bouillon (nach Geschmack)
 ¾ dl Reisrahm

Das Rapsöl in einem grossen Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln kurz darin glasig dünsten. Nun wird das Ragout mit dem Salz, Majoran und Kümmel in derselben Pfanne kurz bei mittlerer Hitze von allen Seiten angebraten. Jetzt kannst du die Süsskartoffeln und die Karotten begeben umrühren und kurz mitdämpfen. Die Hitze erhöhen, das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und 2- 3 Minuten etwas einkochen lassen. Die Gemüsebouillon dazugeben, kurz umrühren, die Hitze reduzieren und zugedeckt für 2 Stunden auf kleiner Hitze schmoren lassen.

Nach zwei Stunden Kochzeit kannst du den Reisrahm und bei Bedarf, noch etwas Gemüsebouillon hinzufügen. Den Kochtopf wieder zudecken und das Ragout auf kleinster Stufe eine weitere Stunde schmoren lassen.

Die mitgekochten und inzwischen zerfallenen Süsskartoffeln verbinden sich nun wunderbar mit der Sauce und verleihen dem Gericht die tolle Sämigkeit.

Das Rindsragout passt perfekt zu Kartoffelstock, Hirsotto, Reis und Pasta.

Rezept von Annique P.