



Sizilianisches Ragout mit Bio-Rindswurst

mit Fenchel und Rosinen, dazu Reis



ca. 30min



3-4 Personen

Pinienkerne, Zitrone, frische Kräuter – kannst du es auch riechen? Wir haben uns geistig bereits nach Sizilien abgesetzt, vielleicht, um zum Ursprung unseres heutigen Gerichts zurückzukehren, vielleicht aber auch nur, weil es eine schöne Vorstellung ist. Feiner Fenchel und Tomaten verstärken das Fernweh, Reis und Bio-Rindswurst bringen uns etwas auf den Boden zurück. Doch dann: Rosinen und Chili! Wir ergeben uns dem Genuss ...

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g Pinienkerne
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 4 Bio-Rindswürste
- 50g Rosinen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 500g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 34.1g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben.



4. Wurst anbraten

Die **Würste** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, nach Belieben salzen und pfeffern und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Ragout kochen

Den **Knoblauch**, die **Rosinen**, **1TL Chiliflocken** und 1TL Salz mit 2EL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Fenchel**, die **Tomaten** und die **½ der Pinienkerne** 4-5Min. mitbraten, dann mit der **Brühe** ablöschen. Die **½ der Kräuter** und die **½ der Zitronenschale** unterrühren und noch 4-6Min. garen. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.



3. Pinienkerne anrösten

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Brühwürz** in 600ml heißem Wasser auflösen.



6. Ragout verfeinern

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. 2EL Butter in das **Ragout** rühren, dann die **Wurst** zugeben. Das **Ragout** erneut kurz aufkochen lassen und mit **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Reis** anrichten, nach Belieben mit den **restlichen Kräutern**, **Pinienkernen**, **Chiliflocken** und **Zitronenschale** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.