



Sizilianisches Ragout mit Bio-Rindswurst

mit Fenchel und Rosinen, dazu Reis



ca. 30min



2 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 ...

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g Pinienkerne
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Bio-Rindswürste
- 25g Rosinen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 250g Kirschtomaten

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

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 44.8g,
Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 34.5g



In einem kleinen Topf 300ml 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.



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



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.



Den **Knoblauch**, die **Rosinen**, **½TL Chiliflocken** und **½TL Salz** mit **1EL 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.



Die **Pinienkerne** in einer mittelgroßen 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 **Brühgewürz** in 300ml heißem Wasser auflösen.



Die **Zitrone** in Spalten schneiden. 1EL 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.