



Schweine-Rauchwurst in Paprikasauce

auf aromatischem Basmatireis mit Dill



ca. 25min



2 Portionen

„Das ist doch Wurst mit Sauce!“ – Ups, da haben wir wohl kurz eine Redewendung zweckentfremdet. Aber Recht haben wir trotzdem, schließlich servieren wir heute genau das: Wurst mit Sauce. Und zwar eine herrlich aromatische Rauchwurst in einer fruchtigen Paprika-Tomatensauce, begleitet von lockerem Reis mit feinem Dill. Und mehr als das braucht es auch nicht, um satt und zufrieden zu sein. Also, Gabeln vollladen und genießen!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 10g Dill
- 2 Rauchwürste

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 26.3g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.

4

4. Würste garen

Den **Dill** fein schneiden. Die **Würste** in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden, in die **Sauce** geben und in weiteren ca. 4Min. gar köcheln.

2

2. Gemüse schneiden

250ml Wasser in einem Wasserkocher oder kleinen Topf aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen.

5

5. Verfeinern und servieren

Den **Reis** mit $\frac{3}{4}$ des **Dills** und 1EL Butter vermengen, bis die Butter geschmolzen ist. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit der **Sauce** und der **Wurst** anrichten und mit dem **restlichen Dill** bestreut servieren.

3

3. Sauce köcheln

Die **Tomaten**, die **Paprika**, das **Tomatenmark** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. 1TL Zucker und das aufgekochte Wasser unterrühren, erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 8Min. köcheln lassen, bis ein Teil der Flüssigkeit verdunstet ist.

6

6. Schön soft bleiben

Mit der angegebenen Kochzeit behält die Paprika in der Sauce noch ein wenig Biss. Falls du deine Paprika lieber etwas weicher magst, kannst du die Sauce einfach ein paar Minuten länger köcheln lassen.