



Sizilianisches Ragout mit 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 Rindswurst bringen uns etwas auf den Boden zurück. Doch dann: Rosinen und Chili! Wir ergeben uns dem Genuss ...

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 15g Basilikum, Minze & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Pinienkerne
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Rindswürste
- 25g Rosinen¹²
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 250g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 768kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 28.7g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Minze- und Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben.



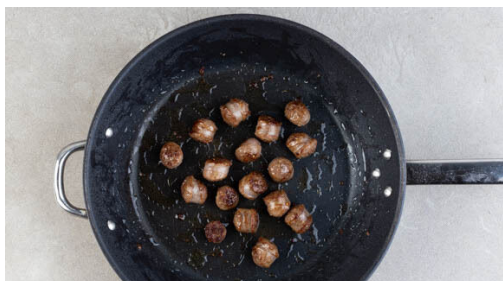
2. Reis kochen

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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Pinienkerne anrösten

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.



4. Wurst anbraten

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 auswaschen.



5. Ragout kochen

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



6. Ragout verfeinern

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.