



Sizilianisches Ragout mit Rindswurst

mit Fenchel und Aprikosen, 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: Aprikosen und Chili! Wir ergeben uns dem Genuss ...

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 15g pijnboompitten ¹⁵
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 2 runderworsten
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 zakje chilivlokken
- 250g cherrytomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- 30ml olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 843kcal, vet 36.3g, koolhydraten 97.1g, eiwit 30.4g



1. Zutaten voorbereiten

In een kleinen Topf 400ml licht 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 **Minze- und 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 1EL 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Ragout kochen

Den **Knoblauch**, die **Aprikosen**, **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.



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.



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.