

Pansenragout in Paprika-Sahne-Weißwein-Sauce mit Parboiled Reis



Schlotziges Ragout

Sie essen sicherlich von Zeit Zeit auch mal gern ein gutes Gulasch oder Ragout. Ich habe da einen Tipp für Sie. Verwenden Sie einmal statt Muskelfleisch einfach eine Innereie wie Pansen. Damit können Sie auch ein hervorragendes Ragout zubereiten. Das nach langer Schmorzeit sehr schlotzig, würzig und lecker gelingt.

Normalerweise muss man Pansen vor der eigentlichen Zubereitung einige Stunden in Gemüsebrühe vorbereiten. Erst dann können Sie ihn für die weitere Verwendung verwenden. Aber da Sie hier den Pansen mehrere Stunden in einer leckeren Sauce schmoren, kann man das wegfällen lassen, und Sie können den Pansen direkt so, wie Sie ihn vom Schlachter bekommen – natürlich

gereinigt – verwenden.

Die Sauce wird aus Sahne, Weißwein und einigen Gewürzen gebildet. Und als Sättigungsbeilage gibt es leckeren Parboiled Reis.

Ein Rezept, das man durchaus einmal im Monat auf den Speiseplan stellen kann. Denn es ist sehr lecker. Und lässt sich dann natürlich auch mit diversen anderen Sättigungsbeilagen, wie Nudeln, Kartoffeln, Hirse, Bulgur o.a. zubereiten.

Für 2 Personen:

- 400 g gereinigter und vorgegarter Pansen
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Kochsahne
- Soave
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tasse Parboiled Reis
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



In würziger Sauce

Pansen in grobe Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz andünsten. Dann den Pansen dazugeben und mit anbraten.

Mit der Sahne und einem guten Schluck Wein ablöschen.

Paprika, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben.

Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 14 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Das Ragout mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!