



REZEPT
SCHWEINSRAGOUT

ZUTATEN:

1 kg Schweinsschulter mit Schwarte
2 EL Tomatenmark
1 EL Essig
je ein TL Majoran, Liebstöckl, Petersilie
20 dag Karotten
10 dag Perlwiebel
15 dag Bohnenschoten
15 dag Champignons
3/8l Suppe
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG:

Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, würzen und in einem großen Topf rundum kräftig anbraten. Tomatenmark kurz mitrösten und mit Essig ablöschen. Mit Suppe aufgießen und einen Teil der gehackten Kräuter dazugeben. Alles ca. 2 Stunden weichdünsten. In der Zwischenzeit Karotten in Streifen schneiden und mit Perlwiebel und geviertelte Champignons in einer Pfanne anraten und kurz dünsten. Bohnenschoten in 2 cm dicke Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Röstgemüse zum Fleisch geben und zusammen fertigkochen. Abschmecken und mit frischen Kräutern bestreut genießen.

Gutes Gelingen wünscht
Seminarbäuerin Petra Hatzl

