



ZITRONEN-RAGOUT MIT SCHWEINEFLEISCH

Zutaten für 4 Personen

1 kg Schweingulasch in Würfel
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 Salbeiblätter
8 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Tomatenmark

¼ L Weißwein
2 Bio-Zitronen
½ TL Chiliflocken
350 g Kirschtomaten
4 Scheiben kräftiges Bauernbrot



So geht's:

Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1) Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Salbei waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und die Hälfte davon in sehr feine Streifen schneiden. Rest beiseitelegen.

2) 4 EL Öl im Schmortopf erhitzen und Fleisch portionsweise darin kräftig braun anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder alles zurück in den Topf und Zwiebeln, Knoblauch und Salbestreifen zufügen. Für etwa 5 Minuten weiterbraten. Tomatenmark dazu und mitbraten.

3) Mit Wein, 750 ml heißem Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Gulasch mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

4) Zitronen heiß waschen, trocknen und die Schale ganz fein abreiben, dass keine weiße Haut dabei ist. Zitronen halbieren und auspressen, den Saft auffangen.

5) Chiliflocken, Zitronenabrieb und -Saft dazugeben. Deckel auf den Topf und gut 2 ½ Stunden schmoren bis das Fleisch butterzart ist und leicht zerfällt.

6) Tomaten waschen und 20 Minuten vor Garende zum Fleisch geben.

7) 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die restlichen Salbeiblätter darin knusprig anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Brotscheiben von beiden Seiten im Salbeiöl goldbraun anbraten.

8) Fleisch nochmals abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und dann Fleisch mit den Brotscheiben und den gebratenen Salbeiblättern servieren

Dazu passt auch gut Kartoffelstampf oder Salzkartoffeln.