

## Menu zum Nationalen Allergietag am 21. März 2019

### SCHWEINSRAGOUT an PROVENÇALESAUCE mit REIS und RANDENSALAT

Arbeitszeit circa 20 Minuten, Kochzeit circa 2 Stunden

Rezept für 4 Personen

#### *Schweinsragout*

600 g	<b>Schweinsvoressen</b>	gewürfelt
2 EL	<b>Rapsöl</b>	
Prise	<b>Paprikapulver</b>	
	<b>Salz und Pfeffer</b>	

Das Schweinsvoressen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und im Öl portionsweise anbraten, herausnehmen und im Ofen bei ca. 100 °C warmhalten.

Anschliessend die Provençalesauce in der gleichen Pfanne zubereiten.

Das Fleisch wieder in den Topf geben und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt circa 2 Stunden weich schmoren und allenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### *Provençalesauce*

2 EL	<b>Tomatenpurée</b>	
1 g	<b>Kräutermischung</b> Provençale	in 300 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen
1 TL	<b>Braune Bratensauce</b> , geeignet	mit kaltem Wasser anrühren, die Sauce damit abbinden und noch einmal köcheln lassen
Prise	Jodiertes <b>Speisesalz</b>	
Prise	<b>Pfeffer</b> , schwarz gemahlen	abschmecken

#### *Reis*

200 g	<b>Parboiled Reis</b>	
5 g	Jodiertes <b>Speisesalz</b>	in ausreichend Wasser nach Packungsangabe kochen, abschütten und abtropfen lassen

#### *Randensalat*

400 g	<b>Randen</b> , geschält, gekocht	in kleine ca. 1 cm grosse Würfel schneiden
2 EL	<b>Schweizer Rapsöl</b>	mit dem Essig und Orangensaft mischen sowie mit Salz und Pfeffer ein feines Dressing zubereiten
2 EL	<b>Essig</b>	
1 EL	<b>Orangensaft</b>	Fairtrade Max Havelaar
	<b>Salz und Pfeffer</b>	

Das geschmorte Schweinsragout mit der Provençalesauce, dem Reis und Randensalat schön auf einem Teller anrichten.

menuandmore und aha! Allergiezentrum Schweiz wünschen „En Guete“!