

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Reisfleisch mit grünem Salat

Koch: Toni Mörwald

Zutaten

(4 Personen)

Für das Reisfleisch

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (nach Geschmack)
- 40 g Sonnenblumenöl
- 1 EL Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 4 EL Paprikapulver
- 600 g Schweinsschulter
- 1 EL Mehl (glatt)
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Wasser
- 300 g Langkornreis
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer

Für den grünen Salat

- 1 Kopfsalat
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

- Zucker
- 125 ml Essig
- 70 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Für das Reisleisch zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel und die Chilischote in feine Ringe schneiden und alles in einem Topf in dem Sonnenblumenöl und der Butter anrösten.

2. Dann das Tomatenmark und das Paprikapulver begeben. Nun die Schweineschulter in grobe Würfel schneiden, in den Topf einlegen und mitbraten.

3. Nun etwas Mehl zum Fleisch in den Topf geben und alles gut vermengen. Dann mit dem Weißwein ablöschen und den Reis begeben. Mit dem Wasser aufgießen, das Lorbeerblatt dazugeben und das Reisleisch unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In der Zwischenzeit den Kopfsalat zerteilen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Dann den Salat zuerst salzen und pfeffern, eine kleine Prise Zucker dazugeben und mit dem Essig und dem Sonnenblumenöl marinieren.

5. Zum Schluss das Reisleisch in tiefen Tellern anrichten. Den grünen Salat in vier kleine Schüsseln aufteilen und zum Reisleisch dazu servieren.