Pansen in Rotwein-Sauce mit Rosinen-Bulgur



Schmackhaftes Ragout auf feinem Bulgur

Diesmal bereite ich Pansen gegart in einer Rotwein-Sauce zu. Zuvor wird der Pansen wie immer etwa 3 Stunden in Gemüsefond gegart.

Die Sauce bereite ich mit Schalotte, Knoblauch und Ingwer zu. Eine gelbe Peperoni liefert etwas Schärfe.

Dazu Bulgur als Beilage, dem ich eingeweichte Rosinen untermische.

Mein Rat: Den Gemüsefond, in dem man den Pansen gart, aufbewahren. Davon kommt etwas in die Sauce.

Noch ein Rat: Für das Garen des Pansens kann man ruhig industriell gefertigten Gemüsefond aus Würfel oder Pulver verwenden. Es wird doch eine große Menge verwendet, die man als selbst zubereiteten Fond nicht immer vorrätig hat.

Der Pansen ist nach dem langen Garen butterweich. Und der Bulgur mit den süßen Rosinen wirkt etwas ausgleichend zu der kräftigen, würzigen Sauce.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Pansen
- 2 l Gemüsefond
- 1 Tasse Bulgur
- 50 g Rosinen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 gelbe Peperoni
- 200 ml trockener Rotwein
- 1/2 Schöpfkelle Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Fond in einem großen Topf erhitzen und Pansen 3 Stunden darin köcheln. Pansen herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Wasser in eine Schale geben und Rosinen darin 1–2 Stunden einweichen.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und kleinschneiden. Peperoni putzen und kleinschneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Peperoni und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Pansen dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel bei mittlerer Temperatur auf etwa ein Viertel der Sauce reduzieren. Sauce abschmecken.

Währenddessen Bulgur nach Anleitung zubereiten. Rosinen aus dem Wasser nehmen, kurz vor Ende der Garzeit zum Bulgur geben, untermischen und erhitzen. Bulgur auf einen Teller geben. Pansen mit Sauce darüber verteilen. Servieren.