

Montag

## **Rindsragout in Tomatensauce, Makkaroni und Löwenzahngemüse**

<b>2 Zwiebeln</b>	schälen und in grobe Würfel schneiden
<b>2 Knoblauchzehen</b>	klein hacken. In einem Schmortopf
<b>4 EL Olivenöl</b>	und
<b>1 EL Butterschmalz</b>	erhitzen und darin
<b>800g Rindergulasch</b>	von allen Seiten scharf anbraten, dann die Zwiebeln
	und den Knoblauch hinein geben und ebenfalls für
	einige Minuten mitschmoren lassen.
<b>1 Tube Tomatenmark</b>	hinein pressen und mit
<b>250ml Wasser</b>	ablöschen. Mit
<b>Salz</b>	und
<b>Pfeffer</b>	und
<b>1 TL Zimt</b>	würzen, den Deckel auflegen und für 90 Minuten
<b>Wasser</b>	köcheln lassen. Gelegentlich etwas
	zugießen und öfter umrühren, so dass das Fleisch
	immer in der Sauce schoren kann.
	Inzwischen
<b>400g Löwenzahnblätter gekauft</b>	waschen und verlesen. In einem Topf
<b>oder selbst gepflückt</b>	
<b>Salzwasser</b>	zum Kochen bringen und die Löwenzahnblätter darin
	kurz blanchieren, wieder abschütten und auf einer
	Platte anrichten.
<b>4 EL Olivenöl</b>	und
<b>Salz</b>	und
<b>Pfeffer</b>	darüber streuen.
<b>1 Zitrone</b>	achteln und neben dem Gemüse anrichten.
<b>400g Makkaroni</b>	Inzwischen
	nach Packungsanleitung al dente kochen, abschütten.
<b>Salz</b>	Die Sauce nochmals mit
	abschmecken und das Ragout zusammen mit den
	Nudeln und dem Löwenzahngemüse servieren.

**Tipp: Das Fleisch kann auch im Schnellkochtopf zubereitet werden, was die Kochzeit um einiges verkürzt.**