

**Verfasser:** *Fachbereich Tourismus, Umwelt und Nachhaltigkeit (TUN) der Polytechnischen Schule Horn*

*Als Hauptgang servieren wir Waldviertler Dinkelreisfleisch mit Paprikaschaum.*

## **Waldviertler Dinkelreisfleisch** (4P)

### **Zutaten:**

*600 g Schweinsschulter, Salz, Pfeffer, Mehl, 3 EL Öl, 120 g Zwiebel, 1 EL Paprikapulver (edelsüß), 0,7 Liter Suppe, 4 Knoblauchzehen, 350 g Waldviertler Dinkelreis, Parmesan oder Emmentaler*

### **Zubereitung:**

- Backofen auf 180 Grad vorheizen
- Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben
- Fleisch in Öl gleichmäßig anbraten und Zwiebel hinzufügen, bis diese glasig sind
- Mit Paprikapulver bestäuben, durchrühren und sofort mit 0,3 l Suppe ablöschen
- Knoblauch hinzugeben und zugedeckt 50 Minuten im Backofen dünsten
- Dinkelreis beimengen und mit restlicher heißer Flüssigkeit aufgießen, kräftig salzen und umrühren
- Einige Minuten auf dem Herd kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist
- Weiter 25 Minuten im Backrohr bei 160 Grad dämpfen
- Bei Bedarf Flüssigkeit ergänzen
- Suppentasse mit heißer Flüssigkeit ausspülen, Reisfleisch hineinpressen und auf einen Teller stürzen
- Mit geriebenem Käse bestreuen

## **Paprikaschaum** (4P)

### **Zutaten:**

*3 Paprikaschoten (gelb oder rot, ca. 350 g Paprikafruchtfleisch), ½ Zwiebel, etwas Ingwerwurzel, 50 g Butter, 200 ml Schlagobers, Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

- Backofen auf 200 Grad vorheizen
- Paprika mit Öl bestreichen, salzen und ins Backrohr geben, bis die Haut blasen wirft und Farbe annimmt (ca. 17 Minuten)
- Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und überkühlen lassen

- Haut mit der Messerspitze abziehen, Stiel, Samen und weiße Trennwände ausschneiden
- Schoten in feine Streifen schneiden
- Zwiebel fein schneiden und Ingwer fein reiben
- Butter schmelzen, Zwiebel glasig rösten, Paprikaschoten begeben, andünsten
- Mit Schlagobers aufgießen und 10 Minuten köcheln
- Ingwer begeben und würzen
- Vor dem Anrichten nochmals mit dem Pürierstab aufmischen

### **Arbeitsablauf:**

- Fleisch dünsten (60 min)
- Paprika enthäuten (während Fleisch dünstet)
- Dinkelreis mitdämpfen (30 min)
- Paprikaschaum zubereiten (während Dinkelreis dämpft)
- **Zubereitungszeit: 1,5 h**

### **Warum dieses Rezept gewählt wurde?**

Wenn Reisfleisch die österreichische Spielart des italienischen Risotto ist, so ist unser Waldviertler Dinkelreisfleisch die niederösterreichische Variante vom Reisfleisch.

### **Warum ist dieses Gericht nachhaltig?**

Es handelt sich um ein Gericht, bei dem durch die Verwendung von heimischem Waldviertler Dinkelreis Transportwege eingespart werden.

### **Umgang mit Ressourcen und Energie**

Bei unserem Waldviertler Dinkelreisfleisch werden die „einfacheren“ Fleischteile vom Schwein verwendet. Schließlich besteht ein Schwein nicht nur aus Lungenbraten und Schnitzelfleisch. Wir finden es erstrebenswert, alle Teile eines Tieres zu verwenden, sozusagen „from nose to tail“, das wäre ressourcentechnisch das Ideal!

### **Getränkeempfehlung**

Ein Riesling aus dem Kamptal

