

Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Riz Casimir mit Schweinsgeschnetzeltem, karamellisierten Mandelstiften und Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	570 kcal
Eiweiss	31 g
Kohlenhydrate	57 g
Fett	24 g

In % der Gesamtenergie

22%
40%
38%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung und www.sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 2025

Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Riz Casimir mit Schweinsgeschnetzeltem, karamellisierten Mandelstiften und Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten

Reis:

200 g Reis roh
 3 dl Wasser
 Salz

Mandelstifte:

2 EL Zucker
 40 g Mandelstifte
 10 g Butter

Riz Casimir:

400 g Geschnetzeltes vom Schweizer Schwein
 1 Schalotte
 1 EL HOLL-Rapsöl*
 1 kleiner Apfel
 1 kleine Birne
 ½ TL Currypulver
 1 dl Halbrahm
 1 dl Milch Drink
 Salz

Salat:

1 grosses Rüebli
 240 g Kopfsalat
 ¼ Gurke
 2 EL Balsamicoessig
 2 EL Rapsöl
 Salz

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Zubereitung

Reis mit Wasser aufkochen, 5 Minuten köcheln (zugedeckt), auf kleiner Stufe 20 Minuten quellen lassen.

Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Pfanne vom Feuer nehmen, Mandelstifte zugeben und goldgelb rösten. 10 g Butter zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Auf Backpapier auskühlen lassen.

Schweinsgeschnetzeltes portionenweise in der restlichen Butter 2–3 Minuten anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Schalotte schälen und fein würfeln. Früchte würfeln. Schalottenwürfelchen im Öl in der Pfanne glasig dünsten. Früchte zugeben und kurz andünsten. Curry unterrühren, Halbrahm zugeben und 3–4 Minuten lang cremig einkochen.

Schweinsgeschnetzeltes mit dem entstandenen Fleischsaft zugeben, kurz erhitzen und salzen. Mit Mandelstiften bestreut und Reis servieren.

Für den Salat gerüstetes Gemüse mit Balsamicoessig, Öl und Salz vermengen und dazu servieren.

