

Wildgulasch „Retour de Chasse“ mit Holunder



Wildfleisch ist eine feine Ergänzung für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Es bietet ein besonderes Geschmackserlebnis und liefert viele wichtige Nährstoffe. Zudem ist es mit Ausnahme des Wildschweins fettarm und reich an Eiweiß. Heute haben wir für Sie ein zum Herbst passendes saftiges Gulaschrezept ausgewählt.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Wildfleisch, z.B. ein Stück von der Schulter oder Keule vom Reh, Hirsch oder Wildschwein
2 EL Öl



Salz

80 g Zwiebeln
80 g Karotten
80 g Knollensellerie
60 g Lauch
1 EL Löffel Tomatenmark
150 ml Holundersaft aus Beeren
50 ml Apfelessig
250 ml Brühe (Gemüse-, Geflügel- oder Rinderbrühe)
250 ml Apfelsaft
2 EL Preiselbeeren (als Konfitüre)
1 Lorbeerblatt
10 Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner
3 Nelken

Tipps:

- Als Gemüsebeilage eignen sich Blaukraut, Karotten, Brokkoli oder Zuckerschoten
- Als Sättigungsbeilage eignen sich Nudeln, Spätzle oder Schupfnudeln
- Dieses Essen lässt sich auch gut in kleinen Portionen einfrieren. So haben Sie dann schnell wieder ein schmackhaftes Essen parat.

Zubereitung (Vorbereitungszeit: 1 Stunde , Garzeit: 2,5 Stunden):

Das Fleisch in ca. 2 bis 3 cm große Würfel schneiden.



Die Wurzelgemüse – Karotten, Zwiebeln, Sellerie – in

Würfel von

½ cm auf ½ cm und das Lauchgemüse in Streifen schneiden.

In einem Schmortopf das Fleisch in dem Öl kurz scharf anbraten, sodass es gleichmäßig eine goldbraune Farbe bekommt. Dann das Fleisch leicht salzen, das Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze für 3 bis 4 Minuten anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen und für weitere 2 bis 3 Minuten leicht

anrösten.

Durch die Zugabe des Apfelessigs und des Holundersafts alles ablöschen und die Flüssigkeit bis auf zur Hälfte reduzieren lassen.

Das Gulasch nun mit der Brühe, dem Apfelsaft und den Preiselbeeren auffüllen. Die Gewürzen – Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Nelken – in ein Tee-Ei geben und für die Kochzeit in das Gargut legen.



Das Gulasch für 2 ½ Stunde köcheln lassen.

Zum Schluss abschmecken und nach Bedarf mit Mondamin leicht abbinden

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!