

Wildhasenkeule in Balsamicosauce



Herbst ist Wildzeit, jetzt gibt es frisches regionales Wildfleisch. Es bringt Abwechslung in den Speiseplan und enthält viele gesunde Inhaltsstoffe. Als Schmankerl haben wir für Sie heute die Wildhasenkeule in Balsamicosauce ausgewählt.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stück à ca. 350g bis 400 g Küchenfertige Wildhasenkeule
- 1 kleine Zwiebel
- 80 g Karotten
- 60 g Knollensellerie
- 1 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Traubensaft oder Kinderpunsch
- 50 ml Aceto Balsamico
- 500 ml Geflügel-, Rind- oder Gemüsebrühe
- 1 kleines Stück Lorbeerblatt
- 12 Stück schwarze Pfefferkörner
- 6 Stück Wacholderbeeren
- 1 Stück Sternanis

1 kleines Stück Zimt
1 Streifen Orangenzesten
1 Streifen Zitronenzeste
1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe
Salz

Tipp:

Als Beilage passen Stampfkartoffeln, Spätzle oder feine Nudeln, sowie als Gemüse Kohlrabi, Brokkoli, Zuckerschoten und/oder Karotten.

Als zusätzliche Begleiter eignen sich Preiselbeeren, Apfelspalten, Schmand und/oder Creme Fraîche.

Zubereitung (Vorbereitungszeit 1 Stunde, Garzeit 2 Stunden):

Zwiebel, Karotte, Sellerie schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Wildhasenkeulen anbraten bis sie eine gleichmäßige Bräunung aufweist. Die Gemüsewürfel dazugeben und bei milder Hitze leicht rösten. Dann das Tomatenmark kurz mit anrösten, anschließend die Gewürze hinzufügen und das Ganze mit einem Drittel des Traubensaft ablöschen. Die Flüssigkeit mindestens bis auf die Hälfte einkochen lassen. Nun mit dem restlichen Saft und der Brühe auffüllen, kurz aufkochen lassen, mit dem Deckel abdecken und dann auf niedriger Stufe bei milder Hitze für ca. 2 Stunde schmoren (sieden) lassen.



Wenn die Keulen schön weich sind, diese aus dem Fond herausnehmen. Die grobe Gewürz ebenso herausnehmen und den Rest mit einem Zauberstab pürieren. Durch das enthaltene Gemüse entsteht die Bindung der Sauce. Als nächstes die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, einköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken, und eventuell noch mit etwas Mondamin binden.

Guten Appetit!

Wildhasenkeule in Balsamicosauce - Dienstag 15, Sep, 2015

Der Mensch ist, was er isst! von Thierry Thirvaudey
