

Wildgulasch



Zutaten für	Portionen	Menge	Maß	Zutat
1	kg	Wildgulasch(z.B. aus der Hirschkeule)		
1		Zwiebel		
1		Möhre		
2	EL	Butterschmalz		
		Salz		
		Pfeffer		
200	ml	Rotwein(ersatzweise Brühe)		
1		Lorbeerblatt		
600	ml	Fleischbrühe(Instant)		
500	g	Kartoffeln(fest kochend)		
1	Stg	Lauch		
2	EL	gehakte Petersilie		

Mit einem Klick auf die Zutaten des Rezepts gelangen Sie zu deren detaillierten Nährwertangaben.

1. Fleisch abbrausen, eventuell noch kleiner würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Möhre putzen, schälen und würfeln.

2. Schmalz in einem großen Topf erhitzen, Fleisch darin portionsweise anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebel und Möhre kurz mitbraten, mit Rotwein ablöschen, Lorbeerblatt zugeben. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Brühe angießen und das Fleisch im geschlossenen Topf etwa 90 Minuten schmoren lassen.

3. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, in 1 cm große Würfel teilen. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln 30 Minuten, Lauch 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben und ohne Deckel weiterkochen.

4. Lorbeerblatt entfernen und das Wildgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion:

565 kcal/ 2380 KJ, 26 g KH, 62 g Eiweiß, 20 g Fett

Tipps:

gut zum einfrieren

schmeckt auch am zweiten Tag noch super lecker