

Mein Tipp... an einem gemütlichen Novemberabend mit Freunden

Rehgulasch mit gemischten Pilzen und Maronen für 4 Personen



Zutatenliste:

| | |
|-----------|---|
| 1 kg | Rehgulasch |
| 16 bis 20 | Maronen |
| 1 Bund | Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Möhre) |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 | Nelke |
| 2 | Wacholderbeeren |
| 200 g | Frühstücksspeck |
| 500 ml | Rotwein |
| 500 ml | Wildfond |
| 500 g | gemischte Pilze (Steinpilze, Shiitake, Saiblinge) |
| 4 | Zwiebeln |
| 2 EL | Vollkornmehl |
| 2 bis 6 | Knoblauchzehen |
| 4 Zweige | Rosmarin |
| 4 Zweige | Thymian |
| | Salz und Pfeffer aus der Mühle |
| | Rapsöl |
| 1-2 EL | Butter |

Zubereitung:

1. Rosmarin und Thymian hacken und mit den Fleischwürfeln mischen.
2. Den Frühstücksspeck in Streifen schneiden und in einem Schmortopf mit etwas Öl anbraten, das Fleisch zugeben und von allen Seiten braun anbraten. Dann die gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und etwas mit anbraten lassen. Das klein gewürfelte Suppengemüse ebenfalls mit anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Rotwein aufgießen, diesen dann erst etwas einkochen lassen. Nun den Wildfond zugießen, Lorbeerblatt, Nelke und Wacholderbeeren hinzufügen. Das Gulasch im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten schmoren.

3. Die Pilze inzwischen putzen, vierteln und in etwas Butter anbraten. Dann zum Gulasch geben und weitere 60 Minuten schmoren. Wenn nötig, zwischendurch immer wieder noch etwas Flüssigkeit nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack noch etwas gepressten Knoblauch hinzufügen.
4. Die Maronen mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und 30 Minuten in kochendem Wasser garen. Danach die Schale entfernen und die Maronen in Butter braun anbraten.
5. Das Gulasch mit den Maronen anrichten.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit diesem schmackhaften Wildgericht. Genießen Sie die schönen Herbsttage und bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater