

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
750 kcal

KOHLLENHYDRATE
37,4 g

FETT
43,7 g

EIWEISS
51,0 g

BALLASTSTOFFE
6,3 g

Wildgulasch

Zubereitung (100 Min.)

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotte schälen und klein schneiden.
2. Bratöl in einem kleinen Topf erhitzen, Gulasch darin scharf anbraten, Schalotte, Knoblauch und Karotte dazugeben, Hitze etwas reduzieren und unter Rühren ca. 5 Minuten braten.
3. Tomatenmark und Preiselbeeren unterrühren und kurz anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wildfond ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Wacholderbeeren zerdrücken und zusammen mit Lorbeerblatt, Zimtstange und Gewürznelke in einen Teebeutel füllen. Beutel zubinden und in das Gulasch legen.
5. Gulasch für ca. 1,5 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Immer wieder umrühren und den Flüssigkeitsstand prüfen. Nach Bedarf ein wenig Gemüsebrühe zugeben.
6. 1 TL Speisestärke in ca. 2 EL Wasser auflösen und gegen Ende der Garzeit in das Gulasch rühren.
7. Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten und zum Gulasch servieren. Nach Belieben mit frischem Rosmarin garnieren.

Zutaten

1 Schalotte (ca. 20 g)
1 Knoblauchzehe
1 Karotte, klein (ca. 40 g)
1 EL Bratöl
200 g Wildgulasch (z. B. Reh)
1 EL Tomatenmark
1 EL Preiselbeeren, aus dem Glas
400 ml Wildfond (alternativ Gemüsebrühe)
100 g Spätzle, aus dem Kühlregal
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Zimtstange
1 Gewürznelke
Salz
Pfeffer