



Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

.....

Saison: Sommer Herbst

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Lungauer Kochwerk

.....

Zutaten

.....

600 G geschnetzeltes Wildfleisch

.....

100 G geriebenes Wurzelgemüse

.....

2 Zwiebel

.....

2 EL Butter

.....

800 G Schwammerl und Pilze nach Belieben

.....

250 ML Rotwein

.....

125 ML Portwein

.....

750 ML Wasser

.....
Salz

.....
gemahlener Pfeffer

.....
Wildgewürz

.....
2 Knoblauchzehen

.....
2 Lorbeerblätter

.....
5-10 Wacholderbeeren

.....
1 EL gehackte Petersilie

.....
2 EL Sauerrahm

.....
Preiselbeeren nach Geschmack
.....

Zubereitung

1. Die fein geschnittenen Zwiebel in Butter anrösten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen danach mit rösten.
2. Die Schwammerl, Karotten und Sellerie auch kurz anrösten und mit Wein ablöschen und Wasser aufgießen.
3. Die Gewürze beimengen und das Fleisch weich garen.
4. Mit Mehl stauben und kurz vor dem Servieren den Sauerrahm und Preiselbeeren unterrühren.

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Für eine ausgleichende Kohlenhydratzufuhr passen z.B. Serviettenknödel, Semmelknödel oder Kroketten!