

Hirschgulasch mit Preiselbeer-Weinsauce

In diesem Rezept kommt man auch ohne Milchprodukte aus. Die Sauce wird durch die Preiselbeeren andickt. Meerrettich und Senf sorgen für eine interessante Schärfe, wer das nicht mag oder verträgt, reduziert die Menge. Hirsch ist wie jedes Wildfleisch fettarm. 100 g enthalten 472 kJ und nur 3,3 g Fett.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g Hirschgulasch
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1/4 l trockener Rotwein
- ▶ 1/8 l Gemüsebrühe
- ▶ 2 EL Meerrettich
- ▶ 3 EL Dijon-Senf
- ▶ 200 g Preiselbeeren



Zubereitung:

- ▶ Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Hirschgulasch darin rundherum anbraten.
- ▶ Das Fleisch salzen und pfeffern. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen.
- ▶ 1 Stunde auf kleiner Flamme kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren.
- ▶ Nach 1 Stunde den Meerrettich, den Senf und die Preiselbeeren unterrühren.
- ▶ Eventuell noch etwas Wasser angießen.
- ▶ Eine weitere Stunde köcheln lassen.
- ▶ Mit Nudeln oder Kartoffeln als Beilage servieren.