



BURGENLÄNDISCHER
LANDESJAGDVERBAND
www.bljv.at

WILD GUAT, WILD G'SCHMACKIG,
WILD NATÜRLICH



Rehgulasch



in nur ca.
90 Min
fertig gekocht



BURGENLÄNDISCHER
LANDESJAGDVERBAND
www.bljv.at

WILD EINFACH

Zutaten:

700 g burgenländisches
Rehfleisch von der Schulter
oder Keule in Würfel geschnitten
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel, 2 Karotten
150 g Sellerie
1 Knoblauchzehe, fein zerdrückt
5 Wacholderbeeren
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise Zimt, 4 Lorbeerblätter
2 EL Tomatenmark
250 ml naturtrüben Apfelsaft
500 ml Burgenländischen Rotwein
Preiselbeermarmelade, Kochschokolade
Salz und Pfeffer



in nur ca.

90 Min
fertig gekocht

- ✓ Fett- und cholesterinarm
- ✓ Reich an Omega 3 Fettsäuren
- ✓ Kalorienarm

Zubereitung:

Reh Schulter oder Keule in 2-3 cm. große Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und grob geschnittene Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch sowie Lorbeerblätter andünsten, bis die Zwiebel glasig sind. Gemüse aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Im gleichen Topf das Fleisch gut durchbraten. Tomatenmark begeben. Wein und Apfelsaft hinzufügen, Paprikapulver und restliche Gewürze dazugeben und rund 1 Stunde sanft köcheln lassen - immer wieder umrühren. Nach ca. 30 Min. das beiseite gestellte Gemüse zum Fleisch geben und umrühren. So lange köcheln, bis das Fleisch gar ist. Am Ende noch mit etwas Zimt, Thymian und Majoran je nach Belieben abschmecken und 2 Stück Kochschokolade fein gerieben unterrühren.