



Rehgulasch mit Wacholder



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Buttermilch	500 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	3 St.
Wacholderbeeren	1 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Schweinefleisch für Gulasch	1 kg
Zwiebeln, gelb	2 St.
Schwarzwälder Schinken	125 g
Sonnenblumenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1.

Buttermilch, 2 Lorbeerblätter, je ½ TL Wacholder und Pfefferkörner in eine Schüssel geben. Rehgulasch waschen, trockentupfen und in die Buttermilch geben. Zugedeckt an einem kühlen Ort mehrere Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Gulasch aus der Marinade nehmen, abspülen und trockentupfen. Bacon in einem Schmortopf in 1 EL heißem Öl 2 Minuten anbraten, herausnehmen. Gulasch portionsweise im übrigen heißen Öl unter Wenden rundherum scharf anbraten. Zwiebeln zum Ende zugeben und mit glasig dünsten. Bacon wieder zufügen, Rotwein und 300 ml heißes Wasser angießen, übriges Lorbeerblatt und restlichem Wacholder zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Sirup würzen und zugedeckt ca. 90 Minuten schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Mehr heißes Wasser angießen, wenn dieses verkocht.

Lorbeer entfernen und Gulasch mit Salz, Pfeffer und evtl. mehr Sirup abschmecken. Nach Belieben mit Saucenbinder leicht andicken. Dazu passen Rotkohl und Spätzle.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	63 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	26 g