



Hier und heute

Rehragout mit Preiselbeeren und Maronen

Rehfleisch zählt zu den beliebtesten Arten von Wildfleisch. Unser Koch Fabian Timmer macht daraus ein festliches Gericht, das ohne viel Aufwand zubereitet werden kann: ein Rehragout mit Preiselbeeren und Maronen.

Rezept

Rehragout mit Preiselbeeren und Maronen

von Fabian Timmer, für vier Personen

Zutaten

- 500 g Gulasch aus der Rehschulter
- 500 g Zwiebeln in Würfeln
- 4 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Wildfond oder Fleischbrühe
- 1 Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Preiselbeerkonfitüre
- 4 Wacholderbeeren
- 150 g Maronen, geschält
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Rehfleisch bei kräftiger Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln hinzugeben und ebenfalls mit anbraten Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und diesen verkochen lassen.

Thymian und Lorbeer, Wacholder und Preiselbeerkonfitüre hinzugeben. Mit dem Wildfond ablöschen und aufkochen lassen.

Maronen hinzugeben. Mit einem Deckel abdecken und im Backofen (160 °C Umluft) circa zwei Stunden schmoren. Ab und zu den Gargrad des Fleisches testen, die Garzeit hängt von der Größe der Fleischstücke ab. Aus dem Ofen nehmen.

Sollte die Sauce zu dünnflüssig sein, das Fleisch aus der Sauce nehmen und diese durch Kochen reduzieren lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Das Fleisch wieder hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps

- Die Maronen gibt es tiefgekühlt und vorgeschält im Supermarkt zu kaufen
- Aus der Schulter wird ein Ragout am saftigsten, es eignet sich aber auch die Keule
- Wildfleisch ist sehr fettarm, kalorienarm aber gleichzeitig eiweißreich