

# Wildgulasch mit Pilzen

- für 4 Personen -



ZENTRUM FÜR  
AMBULANTE REHABILITATION  
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

## Zutaten:

500 g Wildgulasch (Wildschwein)  
100 g magerer Schinkenspeck  
2 EL Rapsöl  
125 g Schalotten (1 Bund)  
2 Zwiebeln  
250 g Champignon (oder 50g getrocknete Pilze)  
1 Lorbeerblatt (frisch)  
3 Wacholderbeeren  
1 Gewürznelke  
100 ml Rotwein (trocken)  
100 ml Gemüsebrühe  
1 EL Tomatenmark  
Cayennepfeffer  
Salz  
2 EL Schmand

## Zubereitung:

Schinkenspeck in Würfel schneiden und mit dem Wild in Rapsöl anbraten · Schalotten waschen und in Ringe schneiden · Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden · Champignon putzen und vierteln · Gemüse mit dem Fleisch weiter braten · Lorbeer, Wacholderbeeren und Gewürznelke fein hacken und mit anbraten · mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenmark dazu geben, mit Cayennepfeffer und Salz würzen und alles 1 ½ Stunden garen · mit Schmand verfeinern, nochmals abschmecken · kann mit Pellkartoffeln, die nach dem Pellen in Rapsöl mit Salz und Rosmarin gebraten wurden, serviert werden

## Nährwertangaben:

1 Portion = 313 kcal, 2 g Ball., 84 mg tier. Chol.  
= 0 KHE