

Rezept

Rehragout mit Gemüse

Ein Rezept von Rehragout mit Gemüse, am 27.07.2024

Zutaten

800 g Rehschulter (ersatzweise Rehkeule; ohne Knochen)	2 Zwiebeln
	2 Möhren
1 Stange Lauch	2 EL Butter
2 EL Öl	Salz
Pfeffer	1 TL Mehl
1 EL Tomatenmark	ca. 400 ml trockener Rotwein
1 EL Johannisbeergelee (ersatzweise Apfelgelee)	2 Lorbeerblätter
2 TL Wacholderbeeren	50 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 23 g F, 47 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden, dabei größere Fettstücke und Sehnen entfernen. Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen, dann in feine Streifen schneiden.
2. Butter und Öl in einem Schmortopf heiß werden lassen. Die Fleischwürfel darin bei großer Hitze in drei bis vier Portionen kräftig anbraten, salzen, pfeffern und mit dem Schaumlöffel wieder herausheben. Dann das Gemüse in den Topf geben und im Bratfett gut andünsten. Das Mehl darüberstreuen und kurz mitbraten, das Tomatenmark unterrühren und leicht anbraten. Den Rotwein dazugießen und alles mit Salz, Pfeffer und dem Johannisbeergelee abschmecken.
3. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren einrühren. Das Fleisch wieder dazugeben und gut untermischen. Den Deckel auflegen und die Hitze auf kleinste Stufe schalten. Das Rehragout ca. 2 Std. sanft schmoren lassen, dabei ab und zu nachsehen, ob genug Flüssigkeit im Topf ist. Wenn sie knapp wird, noch mehr Wein (oder auch Brühe oder Wasser) nachgießen.
4. Zum Schluss die Crème fraîche unterrühren und das Ragout nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer vorgewärmten Schüssel auf den Tisch stellen.