



Dauer: Schnell
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Saison: Sommer Herbst
Für: 4 Personen
Verfasst von: Lungauer Kochwerk

## Zutaten

600 G	geschnetzeltes Wildfleisch
100 G	geriebenes Wurzelgemüse
2	Zwiebel
2 EL	Butter
800 G	Schwammerl und Pilze nach Belieben
250 ML	Rotwein
125 ML	Portwein
750 ML	Wasser

	Salz
	gemahlener Pfeffer
	Wildgewürz
2	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
5-10	Wacholderbeeren
1 EL	gehackte Petersilie
2 EL	Sauerrahm
	Preiselbeeren nach Geschmack

## Zubereitung

- 1. Die fein geschnittenen Zwiebel in Butter anrösten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen danach mit rösten.
- 2. Die Schwammerl, Karotten und Sellerie auch kurz anrösten und mit Wein ablöschen und Wasser aufgießen.
- 3. Die Gewürze beimengen und das Fleisch weich garen.
- 4. Mit Mehl stauben und kurz vor dem Servieren den Sauerrahm und Preiselbeeren unterrühren.

Isst-Gut-Rezept, Bratl-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Für eine ausgleichende Kohlenhydratzufuhr passen z.B. Serviettenknödel, Semmelknödel oder Kroketten!