



Reh-Bourguignon mit Kartoffelpüree

Zeit gesamt
3h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|--------|
| Rehulasch, tiefgefroren | 800 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Stangensellerie | 2 St. |
| Knoblauchknolle | 1 St. |
| Salz | |
| Öl | 2 EL |
| Tomatenmark | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Portwein | 100 ml |
| Rinderbrühe | 500 ml |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 3 St. |
| Wacholderbeeren | 1 TL |
| Nelken | 5 St. |
| Gemischte Wildpilze mit Pfifferlingen, tiefgefroren | 250 g |
| Kartoffeln, mehligkochend | 1 kg |
| Milch | 250 ml |
| Butter | 2 EL |
| Speisestärke | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Bräter, Kartoffelstampfer, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Gefrorenes Rehulasch am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten und Sellerie waschen, Enden entfernen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Knoblauchknolle ungeschält quer halbieren.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und kräftig salzen. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Fleisch darin ca. 3–4 Min. scharf anbraten und auf einem Teller beiseitelegen. Topf nicht säubern.
3. 1 EL Öl, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Karotten und Tomatenmark zum Bratensatz im Topf geben und auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. rundherum anrösten. Fleisch wieder zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mit Portwein ablöschen, Brühe angießen, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Nelken zugeben und alles aufkochen. Reh-Bourguignon dann zugedeckt ca. 1,5 bis 2 Std. weich schmoren, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Brühe angießen. Ungefähr 30 Min. vor Ende der Kochzeit Pilze hinzufügen.
5. Derweil Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen.

6. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Schneebesen oder einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.

7. Falls notwendig, Reh-Bourguignon etwas andicken. Dafür in einer kleinen Schüssel Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Etwas von der Stärke-Wasser-Mischung langsam in die Fleischsauce einrühren und ca. 2–3 Min. köcheln lassen. Falls notwendig, bis zur gewünschten Konsistenz wiederholen.

8. Knoblauch entfernen und Reh-Bourguignon mit Kartoffelpüree auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für die optimale Bindung und um den Geschmack der Stärke zu neutralisieren, muss diese unter Rühren in der Sauce (bzw. Bourguignon) mind. 2 Min. verkochen. Außerdem ist es wichtig, dass die Stärke in kaltem Wasser angerührt wird. Andernfalls verklumpt die Stärke und bindet nicht mehr.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 709 kcal |
| Kohlenhydrate | 63 g |
| Eiweiß | 56 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 16 g |