

Rehulasch, mariniert, mit Cassis

Zutaten	Zubereitung
Marinade	<p>Die Buttermilch mit Brantweinessig mischen und in eine große Schüssel mit Deckel geben. Jeweils eine Karotte und eine Zwiebel schälen, grob würfeln und zugeben. 200 ml Johannisbeersaft, Himbeeressig und die Wildgewürzmischung zusammen ca. 5 Min. aufkochen lassen. Abseihen und nach dem Abkühlen zur Buttermilchmischung geben, zusammen mit Rosmarin, Thymian und dem Lorbeerblatt. Das Rehfleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden, zugeben und ca. 12-18 Stunden darin marinieren.</p> <p>Das Rehfleisch aus der Marinade nehmen. Die Kräuter, Zwiebel und Rüben entfernen. Das Fleisch kurz mit kaltem Wasser abbrausen.</p> <p>Den Speck/Schinken mit MCT- Margarine in einem Bräter auslassen und das Rehfleisch darin anbraten. Salzen und pfeffern. Die 2. Zwiebel schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Senf untermischen und mit anbraten. Mit Rotwein kurz ablöschen und die Flüssigkeit wieder etwas einreduzieren. Die 2. Karotte schälen, würfeln, untermischen und mitkochen. Mit Johannisbeersaft und/oder Wildfond immer wieder nach Bedarf aufgießen. Dabei auch ca. 1-2 Schöpflöffel der Marinade untermischen. Ca. 1 Std. schmoren, abhängig von Größe und Qualität des Fleisches. Gegebenenfalls mit Senf und Johannisbeersaft nochmals abschmecken.</p> <p>Dazu schmecken Rotkohl und Klöse.</p>
1 Liter Buttermilch	
1 Karotte	
1 große Zwiebel	
1 Zweig/e Rosmarin	
1 Zweig/e Thymian	
200 ml Johannisbeersaft, schwarzer	
1 EL Gewürzmischung (grobes Wildgewürz)	
50 ml Essig (Brantweinessig)	
200ml Himbeeressig	
1 Lorbeerblatt	
500 g Gulasch (Reh)	
Gulasch	
1 große Zwiebel	
1 EL MCT- Margarine	
4 EL Senf, süßer	
2 EL Speck/fettarmer Schinken, gewürfelt	
1 Karotte	
250 ml Wein, rot	
	Salz
	Pfeffer
n. B.	Johannisbeersaft, schwarzer und/oder Wildfond

*Rehgulasch in der Marinade aus
Buttermilch und Johannisbeersaft*



Fertiges Gulasch



Nährwertangaben (auf 100g unverarbeitete Zutaten)

	Fett	LCT	MCT	Essentielle Fettsäuren	Kohlen- hydrate	Proteine
Rehfleisch	1-4g				0g	21g
Wildfond	0g				1,2g	0,8g
Buttermilch	1g				4g	4g
Karotte	0g				5g	1g
Zwiebel	0g				5g	1g