

Hasengulasch mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

580 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
2 EL Butterschmalz
1 kg Hasengulasch aus der Keule
2 Zwiebeln
2 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
2 EL Mehl
250 ml Rotwein
1 Glas (400 ml) Wildfond
5 Wacholderbeeren
2 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter
100 g Walnüsse



Tipp: Alternativ zu gefrorenen Blaubeeren können Sie auch Blaubeeren aus dem Glas verwenden. Diese abgießen und den Saft dabei auffangen. Der Energiewert pro Portion erhöht sich dabei um 50 kcal.

Zubereitung:

1. Blaubeeren antauen lassen und Saft dabei auffangen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Gulasch portionsweise darin anbraten. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zum Fleisch geben und mit braten. Tomatenmark zufügen und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen.
2. Rotwein, Blaubeersaft, Wildfond und 600 ml Wasser angießen. Wacholderbeeren, Pimentkörner und Lorbeerblätter zufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 2 Stunden schmoren lassen. Walnüsse grob hacken. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Blaubeeren und Walnüsse zum Gulasch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmecken Bandnudeln.

Zubereitungszeit: Ca. 2 ½ Stunden

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 790 kcal / 3310 kJ
Eiweiß: 67,5 g
Fett: 37 g
Kohlenhydrate: 37,3 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

