

Kanadisches Wildschweinragout

für 1 Person

Vorbereitungszeit

15 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.70

Nährwert pro Rezept

325 Kcal, 10 g Fett, 11 g KH

Zutaten

20 g Zwiebeln, hacken

1 cl Sonnenblumenöl

1 andünsten

150 g Wildschweinragout oder Rindsragout

2 zugeben und mitdünsten

10 g Karotten, fein würfeln

10 g Sellerie, fein würfeln

30 g Lauch, fein würfeln

1 g St. Tropez Kräuter (RL Gewürz)

3 zugeben und mitdünsten

5 cl Rotwein

4 ablöschen und einreduzieren

1 dl Rindsbouillon (RL Gewürz)

2 g Canada (RL Gewürz)

5 auffüllen, würzen und ca. 60 Min. schmoren

15 g Cranberries Konfitüre

6 zugeben