

POLNISCHES 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

2 g Sonnenblumenöl

150 g Wildschweinragout

20 g Zwiebeln, hacken

2 g Sonnenblumenöl

10 g Karotten, fein würfeln

10 g Sellerie, fein würfeln

30 g Fenchel, fein würfeln

1 g Fenchel Samen, zerstoßen

1 andünsten

15 g Tomatenpüree

2 mit rösten

30 g Rotwein

2 g RedLine Saucen Suppen Mix

3 separat aufkochen, passieren
zugeben, einreduzieren

200 g Wasser

5 g RedLine Kosaken BBQ

4 zugeben, ca. 90 Minuten weichkochen
eventuell abbinden