

Südafrikanischer Kudupfeffer

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 90 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 10.50

Nährwert pro Rezept

309 Kcal, 2 g Fett, 3 g KH

Zutaten

150 g Kuduragout, (Hirsch oder Rehragout)

10 g Sellerie, würfeln

10 g Karotten, würfeln

10 g Lauch, würfeln

10 g Zwiebeln, würfeln

2 dl Rotwein

2 cl Rotweinessig

1 7 - 21 Tage beizen (einlegen)
Flüssigkeit ohne Fleisch aufkochen, passieren
und auf 1/3 einreduzieren
Fleisch anbraten, mit dem Fond ablöschen

15 g Demi Glace (RL Gewürz)

2 abbinden, zugedeckt ca. 90 Minuten
weichkochen

50 g Ananas, würfeln

3 10 Minuten vor Schluss zugeben