

Wildgeschnetzeltes mit Rotkohl



Hauptgericht



Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
1 kleiner Kopf (ungeputzt ca. 1 kg)	Rotkohl
1 große 3	Zwiebel Äpfel
4 EL	Rapsöl
3	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
5 EL	Wasser
5 EL	Zucker
10 - 12 EL	Apfelessig
600 g	Rehgeschnetzeltes
400 g	Pilze, z.B. Steinpilze, Pfifferlinge
4	Schalotten
2 TL	Weizenmehl
200 ml	Weißwein
4	Wacholderbeeren
3	Pimentkörner
350 ml	Wildfond
4 EL	Quittengelee
1,5 Becher (300 g)	Crème fraîche 30% Fett
etwas	Pfeffer, Salz (jodiert)

*850 g pro Person

So wird's gemacht ...

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Dann den Kohl hobeln oder fein schneiden. Die Zwiebel pellen und in Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, alles hineingeben und 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, Wasser, Zucker und den Essig zufügen. Gar kochen (das dauert im normalen Topf ca. 1 Stunde und im Schnellkochtopf ca. 10 Minuten) und abschmecken.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin anbraten, bis es etwas Farbe annimmt. Dann herausnehmen, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und im Ofen warm halten.

Die Pilze putzen und vierteln, die Schalotten abziehen und fein hacken. Beides im Bratensatz der Pfanne andünsten. Dann alles mit Mehl bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen. Wacholderbeeren, die restlichen Lorbeerblätter, Nelken und Piment dazugeben und alles kurz kochen lassen. Den Wildfond angießen und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Gelee und Crème fraîche unterrühren. Das Fleisch in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Wildgeschnetzelte mit dem Rotkohl auf Tellern anrichten. Dazu passen Kartoffelklöße oder Spätzle.

Tips: Traditionell wird Rotkohl reichlich gesüßt. Wer viel Zucker vermeiden möchte, kann entsprechend mehr Äpfel oder ein anderes Süßungsmittel nehmen.

Sowohl das Geschnetzelte wie auch der Rotkohl lassen sich gut einfrieren und sind damit ein guter Vorrat, wenn es mal schnell gehen muss.

Nährwerte pro Portion

Energie	943 kcal
Fett	46,5 g
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	55,2 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.