

Kevin von Holt
Wildragout mit Esskastanien**Dienstag, 19. November 2024**
Rezept für 6 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

200 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
200 g	Knollensellerie
1,5 kg	Wildschweinschulter (ersatzweise Hirsch- oder Rehkeule)
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
2 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
3	Wacholderbeeren
3	Pimentkörnern
200 g	Maronen (Esskastanien), geschält und gegart
1 TL	Kartoffelstärke (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Möhren und Sellerie waschen, schälen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Knoblauch halbieren.
2. Das Fleisch parieren und in ca. 4 cm große Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin portionsweise scharf von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in einen Bräter geben. Es ist wichtig nicht zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne zu geben. Ist zu viel Fleisch in der Pfanne kühlt diese zu schnell ab, das Fleisch zieht dann Flüssigkeit und würde in der Pfanne anfangen zu köcheln.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Zwiebeln, Knoblauch und das gewürfelte Gemüse ebenfalls in der Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
6. Sobald das Gemüse leicht gebräunt ist, Tomatenmark unterrühren und kurz mitanbraten. Dann mit etwas Rotwein ablöschen und den Bratensatz lösen.
7. Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pimentkörnern zum Fleisch in den Bräter geben.
8. Das gebratene Gemüse und restlichen Wein ebenfalls zugeben und das Fleisch zugedeckt im vorgeheizten Ofen zunächst 45 Minuten schmoren.
9. Dann die geschälten und gegarten Maronen zum Ragout in den Bräter geben und das Ragout weitere 45 Minuten zugedeckt schmoren.
10. Am Ende der Schmorzeit das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Falls die Sauce noch zu flüssig ist, Kartoffelstärke mit 1 EL Wasser verrühren, unter das Ragout mischen, aufkochen lassen und die Sauce damit binden.
12. Zum Ragout passen Salzkartoffeln, Schupfnudeln oder Spätzle.

Pro Portion: 625 kcal/ 2610 kJ
23 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 31 g Fett