

Hirschgulasch mit Kastanien

– Pankreasdiät –

2 Pfd. Hirschgulasch
Saft von 1 Apfelsine
4 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Peperoni
1 Fl. Rotwein
1 Bouquet garni mit Salbei, Rosmarin, Borretsch (oder Petersilie) und Lorbeer
250 g gekochte Kastanien
3 EL Holundermarmelade (ohne Zucker)
Salz
frischer Pfeffer

Saft erhitzen, Fleisch von allen Seiten drin „anbraten“, zum Schluss ganze Zwiebeln, Knoblauchzehe und das vordere Drittel der Peperoni dazugeben; diese nach 2 min entfernen, erhitzten Rotwein angießen, Kräutersträußchen zufügen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 1 ½ Std. sanft köcheln, dann Deckel abnehmen und Flüssigkeit bei größerer Hitze reduzieren. Nach etwa 25 min Kastanien zufügen, gut durcherhitzen, Marmelade einrühren und nochmals abschmecken.