

## 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.