

Hirschgulasch mit Morcheln

– Pankreasdiät –

2 Pfd. Hirschgulasch
Saft von 4 Apfelsinen
1 l frisch gezogene kräftige Brühe von Huhn und Rind
8 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 Porreestangen
½ Sellerieknolle
2 große Möhren
2 frische rote Peperoni
¼ TL Mazis
1 Zimtstange
Salzpfeffer
250 g getrocknete Morcheln

Fleisch portionsweise in Saft anbraten, Bratfonds jeweils mit Saft loskochen und aufheben, alles zusammen würzen, Morcheln säubern und in der Hälfte der erwärmten Brühe einweichen, restliche Brühe zum Fleisch geben, die geputzten, aber nicht zerkleinerten Gemüse ebenfalls, und auf kleinster Flamme zugedeckt etwa anderthalb Stunden schmoren; Gemüse entfernen, Morcheln mit Einweichflüssigkeit dazugeben und eine weitere halbe Stunde garen, dabei die Sauce etwas reduzieren, eventuell mit einem TL Speisestärke binden.

Dazu frische Spätzle servieren.