



BERSTECHER

Wild im Wok – Reh-Pilaw orientalisch

Zutaten (für 3 Personen)

400 g ausgelöste Rehrücken
1 Wahnussgroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 Prise Chilipulver
2 große rote Zwiebeln
4 EL Öl
Salz
2 Stangen Zimt
5 angequetschte Kardamomkapseln
2 Sternanis
50 g Cranberries
250 ml
Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce



Zubereitung

Rehrücken in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und mit Fleisch, Kreuzkümmel und Chili vermengen. Zugedeckt etwa eine Stunde kühl stellen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Wok erhitzen, die Hälfte des Öls zugeben. Das Fleisch darin scharf anbraten. Salzen und herausnehmen. Übriges Öl zugeben und erhitzen. Zwiebeln und Gewürze zugeben und alles kräftig anbraten. Fleisch und Cranberries zugeben und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Zirka fünf Minuten bei schwacher Hitze offen köcheln. Mit Sojasauce abschmecken. Dazu schmeckt Erbsenreis.

Guten Appetit. Ihre Jäger aus der Region.

Ihr Jäger und Wildtierschützer aus der Region:

Oliver A. Berstecher • Mobil 01 78 - 5 22 53 42 • oliver.berstecher@gmx.de • www.leckerwild.de