

# Kanadisches Kariburagout

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 90 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 10.50

Nährwert pro Rezept

309 Kcal, 2 g Fett, 3 g KH

---

## Zutaten

150 g Kariburagout (Rentier) oder Rindsragout

10 g Sellerie, würfeln

10 g Karotten, würfeln

10 g Lauch, würfeln

10 g Zwiebeln, würfeln

2 dl Rotwein

3 g Canada (RL Gewürz)

**1** Fleisch anbraten, Gemüse zugeben  
mit dem Rotwein ablöschen, würzen

15 g Demi Glace (RL Gewürz)

**2** abbinden, zugedeckt ca. 90 Minuten  
weichkochen

10 g Blaubeeren

**3** unterrühren