

# EM 2012 Polnisches Wildschweinragout

für 1 Person

Vorbereitungszeit

15 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.70

Nährwert pro Rezept

325 Kcal, 10 g Fett, 11 g KH

---

## Zutaten

20 g Zwiebeln, hacken

1 cl Sonnenblumenöl

**1** andünsten

150 g Wildschweinragout

**2** zugeben und mitdünsten

10 g Karotten, fein würfeln

10 g Sellerie, fein würfeln

30 g Fenchel, fein würfeln

1 g Fenchel Samen, zerstoßen

**3** zugeben und mitdünsten

5 cl Rotwein

**4** ablöschen und einreduzieren

1 dl Rindsbouillon (RL Gewürz)

Polen & Ukraine Beilagen und

Schmorgerichte Mix (RL Gewürz)

**5** auffüllen, würzen und ca. 60 Min. schmoren

30 g Tomaten, fein würfeln

**6** zugeben