



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Rehragout mit Kirschsoße** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## Einkaufszettel

**Rehragout mit Kirschsoße**

- 800 g Rehfleisch
- 3 Zwiebeln
- 200 ml Rotwein
- 1 TL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Kirschmarmelade
- 200 g Kirschen, frisch oder Tiefkühl-Produkt

## Rehragout mit Kirschsoße

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 80 Minuten.

**Nährwerte pro Portion:**

- 7,5 g Fett
- 18 g Kohlenhydrate
- 49 g Eiweiß
- 395 kcal

**Rehragout mit Kirschsoße:** 800 g küchenfertiges Rehfleisch in Würfel schneiden. 1 - 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, das Rehfleisch darin anbraten und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. 3 Zwiebeln schälen, würfeln, dazugeben und glasig schwitzen.

200 ml Rotwein und 400 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen und aufkochen lassen. 1 TL Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter und 2 EL Kirschmarmelade dazugeben und das Ganze 60 Min. köcheln lassen. Mit **GEFRO Soße zu Braten** oder **GEFRO Jägersoße** binden und 5 Min. köcheln lassen.

200 g frische Kirschen waschen, entsteinen – oder Tiefkühl-Produkt auftauen lassen – die Kirschen in das Ragout geben, erhitzen, nochmals nachwürzen und servieren.

**Tipp:** Wildfleisch hat einen niedrigen Wasser- oder Fettanteil und ist zudem ein hervorragender Eiweißspender mit relativ hohem Mineralstoffanteil (Phosphor, Eisen). Es ist reich an Vitaminen, leicht verdaulich und entspricht dem Trend zu einer bewussten, gesunden Ernährung.