

Caloriearme hertengoulash met rode kool en pasta

Benodigdheden:

- ❖ 200 g wild, rauw, hertenpoulet of runderpoulet
- ❖ 60 ml wijn, rood, 4 eetlepels
- ❖ 2 koffielepel(s) bloem
- ❖ 1 koffielepel(s) olie
- ❖ 2 koffielepel(s) tomatenpuree
- ❖ 1 hoeveelheid (naar smaak) peper
- ❖ 1 hoeveelheid (naar smaak) zout
- ❖ 2 middelgroot/middelgrote wortel
- ❖ 1 stengel(s) selderij
- ❖ 1 teentje(s) knoflook, geperst
- ❖ 200 ml water
- ❖ 1 stuk(s) jeneverbessen
- ❖ 1 takje(s) rozemarijn
- ❖ 2 blaadje(s) laurier
- ❖ 300 g rode kool
- ❖ 100 ml bouillon, groente
- ❖ 1 koffielepel(s) rode wijnazijn
- ❖ 1 handvol rode bessen, eetlepel
- ❖ 100 g pasta (ongevuld), ongekookt



Bereidingswijze:

Laat 200 g hertenpoulet met 4 eetlepels rode wijn marineren en zet een nacht in de koelkast. Dep het vlees droog en vang de marinade op.

Bestrooi het vlees met 2 koffielepels bloem en bak ca. 5 minuten in 1 koffielepel olie. Roer er 2 koffielepels tomatenpuree door en bestrooi met peper en zout.

Snij 2 wortels en 1 stuk selderij in stukjes. Doe met 1 geperst teentje knoflook bij het vlees en bak kort mee. Blus af met de marinade en 200 ml water, doe er 1 jeneverbess, 1 takje rozemarijn en 2 laurierblaadjes bij en laat ca. 40 minuten met een deksel op de pan stoven.

Snij 300 g rodekool in repen en laat ca. 45 minuten in 100 ml groentebouillon garen. Breng op smaak met 1 koffielepel rode wijnazijn, 1 eetlepel rode bessen, peper en zout. Kook 100 g ongekookte pasta zoals aangegeven op de verpakking gaar. Haal de specerijen uit de goulash en breng nogmaals op smaak. Serveer met de pasta en rodekool.

