

einfach gut leben

Wild und köstlich

Marlisa Szwillus



Dort-Hagenhausen-Verlag



Wissenswertes beim Kauf von Wildfleisch

- Gattertiere sind keine Wildtiere! Sie wurden mit Heu und Gras zur Schlachtreife herangefüttert und auf eingezäunten Weiden gehalten. Die Fettsäurezusammensetzung von Wildbret ist um ein Vielfaches günstiger als von Tieren aus der Intensivmast, wie Lisa Gamsjäger und Teresa Valencak vom Forschungsinstitut für Wildtierkunde und Ökologie der tiermedizinischen Universität Wien herausgefunden haben.
- Auch im Vergleich zu Wild aus Gatterhaltung schneidet echtes Freiwild demnach besser ab und hat tatsächlich einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Zu viel Zufütterung verändert den Charakter des Fleisches.
- Wild als Tiefkühlware – wie es in Supermärkten und im Handel jetzt häufig angeboten wird – ist meist Importware aus Übersee und stammt in der Regel von Gatterwild. Rund 40 Prozent des hier angebotenen Wildfleisches wird importiert.
- Dass zuvor tiefgefrorenes Fleisch „weicher“ ist, stimmt nicht. Wenn Wildfleisch zu lange eingefroren bleibt, wird es trocken und strohig. Wildschwein sollte nicht länger als ein halbes Jahre eingefroren werden, Reh und Hirsch maximal ein Jahr.
- Namenhafte Küchenchefs raten vom Spicken des Wildbratens ab. Das Fleisch wird dadurch trocken, denn durch das Spicken werden Muskelzellen zerstört und es geht der Fleischsaft beim Braten verloren.
- Wildbret schmeckt nicht nur als Braten, sondern eignet sich auch als Ragout, Gulasch, Geschnetzeltes und Wild-Bolognese.
- Wild ist nicht automatisch ein Bio-Produkt. Weil die Tiere frei leben und fressen, was sie gerade mögen, ist eine Zertifizierung nicht möglich.



Heimisches Wild

Reh

Das Rehwild ist die am häufigsten vorkommende Schalenwildart in Deutschland. Es lebt hauptsächlich in deckungsreichen Laub- und Mischwäldern sowie in abwechslungsreichen Wald-Feld-Landschaften. Im Gegensatz zu den übrigen heimischen Hirscharten ist es ein Einzelgänger oder lebt in kleineren Familienverbänden, die sich im Winter auch zu größeren *Sprünge*n zusammenschließen können. Das Reh ist ein wahrer Feinschmecker: Am liebsten frisst es Kräuter und nährstoffreiche Pflanzenteile wie Knospen, Triebe und Früchte. Entsprechend würzig schmeckt sein Wildbret.

Rotwild

Rotwild ist in Deutschland die größte freilebende Wildart. Es war ursprünglich in offenen oder licht bewaldeten Auenlandschaften beheimatet. Der zunehmende Druck durch Besiedelung und Zerschneidung großer Teile der Landschaft durch Verkehrswege hat dazu beigetragen, dass es heute nur noch in weitgehend voneinander isolierten Gebieten vorkommt. Auch ist aus dem früheren Steppentier inzwischen ein reiner Waldbewohner geworden. Aktuell wird der Rotwildbestand in Deutschland auf rund 90 000 Stück geschätzt. Charakteristisches Markenzeichen des „Königs der Wälder“ ist das mächtige Geweih, das jedes Jahr abgeworfen und neu geschoben wird. Im Alter von zehn bis zwölf Jahren hat der Hirsch sein mächtigstes Geweih. Hirschkühe tragen kein Geweih.

Wild richtig zubereiten – 8 Tipps für gutes Gelingen

1 Das Rezept vorher lesen

Ein für Sie neues Rezept vor der Zubereitung von Anfang bis Ende aufmerksam lesen. Wer weiß, was Schritt für Schritt zu tun ist und sich die nötigen Küchenutensilien dazu vorher bereitstellt, geht die Kocherei entspannter an.

2 Raumtemperatur annehmen lassen

Fleisch je nach Größe des Stückes 1 bis 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen, damit sich seine Fasern entspannen können und das Fleisch beim Garen schön zart wird.

3 Nur kurz anbraten

Beim Anbraten darauf achten, dass das magere Wildfleisch nur kurz, aber bei großer Hitze und in wenig Fett rundum braun brät. Anschließend am besten in der gleichmäßigen Hitze des Backofens fertig garen. Dabei auf die Kerntemperatur achten (Seite 20).

4 Backofenthermometer benutzen

Eine exakt eingestellte Gartemperatur ist für das Gelingen von so zartem Fleisch wie von Wild und Wildgeflügel wichtig. Die Temperatur im Ofen weicht aber häufig von der tatsächlich eingestellten ab. Mit einem Backofenthermometer lässt sich das überprüfen.

5 Vor dem Anschneiden ruhen lassen

Vor dem Servieren das Wild je nach Größe des Stückes 5 bis 10 Minuten in Alufolie gewickelt an einem warmen Ort ruhen lassen. Dadurch verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßig, das Fleisch wird zart und saftig.

6 Tiefgekühltes schonend auftauen

Wild oder Wildgeflügel in einem verschließbaren Behälter mit Gittereinsatz im Kühlschrank auftauen. Die sich im Behälter gesammelte Flüssigkeit weggießen. Fleisch kurz kalt waschen, trocken tupfen und möglichst bald zubereiten.

7 Marinaden fürs Aroma

Marinaden aus Öl oder Wein, Kräutern und Gewürzen geben dem Wildbret ein ganz besonders Aroma. Das früher übliche Beizen ist nicht mehr zeitgemäß, da Wildfleisch heute gut gekühlt und frisch verkauft wird.

8 Belegen statt spicken

Spicken mit Speck verletzt das Fleisch, macht es eher trocken. Besser ist es, Wild und Wildgeflügel beim Garen mit dünnen Scheiben fettem Speck zu belegen, um es vor dem Austrocknen zu schützen. Den Speck nicht mitessen.





Wildschweinsauerbraten



TIPPS

Das Fleisch sollte ganz mit Marinade bedeckt sein. Hilfreich ist, den Braten in eine enge Schüssel zu legen.

Soßenlebkuchen oder Soßenkuchen sind einfache schwach gesüßte Lebkuchen, die dunkle Braten- und Wildsoßen verfeinern und vor allem binden. Am besten zerbröseln oder klein gewürfelt in die Soße geben.

FÜR 4 PORTIONEN

Bitte beachten:
Fleisch muss 3 Tage marinieren

2 Gewürznelken
1 TL Wacholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Möhre
100 g Stangensellerie
2 Zwiebeln
1,2 kg parierte Wildschweinschulter ohne Knochen
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian

■ Trockene Gewürze in ein Mullsäckchen füllen. Möhre, Sellerie und Zwiebeln putzen, klein schneiden. Fleisch und vorbereitete Zutaten mit Kräutern, Wein und Essig in eine Schüssel geben. Zugedeckt im Kühlschrank 3 Tage marinieren, dabei täglich wenden.

■ Fleisch aus der Marinade heben, trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb gießen, Lorbeer und Gewürzsäckchen entfernen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten, salzen, pfeffern und herausheben.

■ Gemüse und Kräuter aus der Marinade in den Bräter geben, kurz anrösten. Apfelkraut unterrühren, kurz karamellisieren. Soßenlebkuchen, Rosinen und $\frac{1}{2}$ l Marinade zugeben, aufkochen.

■ Dann das Fleisch einlegen, zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 2 Stunden butterweich schmoren. Herausheben, die Soße durchsiehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Lorbeerblätter
1 l trockener kräftiger Rotwein (z.B. Spätburgunder)
 $\frac{1}{4}$ l Rotweinessig
2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Apfelkraut
60–70 g Soßenlebkuchen
2–3 EL Rosinen



Feuer und Flamme fürs Grillen



Berechnen Sie die Mengen fürs Essen großzügig. Denn im Freien und in lockerer Gesellschaft ist der Appetit meist größer.

Dass wir uns so gerne um eine Feuerstelle versammeln, steckt wohl in unseren Genen – wie unser Faible für Röstaromen. Grillen ist weit mehr als nur eine Zubereitungsart. Hier geht es um eine Passion, die ständig neue Anhänger findet. Kurse werden angeboten, regionale Clubs gegründet und Weltmeisterschaften veranstaltet. Grillen als ganzjähriges Outdoor-Vergnügen liegt absolut im Trend.

Wild auf den Rost!

Es gibt ein großes Interesse nach Abwechslung auf dem Rost, nach neuen Geschmackserlebnissen. Genießer finden beides beim Wildfleischgrillen. Da kommt genussvolles Wildbret auf den Teller – raffiniert gewürzt, zart und saftig gegart. Ein Fest für Familie und Freunde. Damit das Grillen bestens gelingt, hier die wichtigsten Stichpunkte und Tipps.

Welcher Grilltyp sind Sie?

Keine Frage, das Grillen mit Holzkohle oder Grillbriketts sorgt für einzigartige Atmosphäre und für unvergleichliches Aroma. Offenes Feuer verlangt aber auch Geduld, denn hochwertige Grillkohle benötigt Zeit zum Durchglühen und sauerbergemacht werden muss hinterher auch. Allrounder unter den Holzkohlegrills verfügen über einen Deckel für optimales indirektes Grillen.

Grillen auf Gas ist die Alternative für Komfortliebende, denn hier entsteht die Hitze auf Knopfdruck. Bei qualitativ guten Grills lässt sich die Hitze stufenlos und exakt regulieren. Ideal sind auch mehrere Brenner. Mit einem Deckel am Gerät ist es möglich den Garraum um die 100 °C einzustellen, um auch indirekt grillen zu können.

Zum elektrischen Grillen braucht man zum Start nur den Stecker in die Dose stecken. Das geht fix und ist bequem. Vom Wetter ist man unabhängig, denn mit diesen Geräten kann auch in geschlossenen Räumen gegrillt werden. Handelsübliche Elektrogrills sind meist Kontaktgrills, das heißt, hier wird auf einer geschlossenen Grillplatte gegart.

Ob man sich für ein Basismodell oder für einen Hightech-Grill entscheidet, bleibt eine persönliche Geschmackssache und ist nicht zuletzt eine Frage der Gelegenheiten, der Größe der Genießerrunde sowie des Budgets. Empfehlenswert sind Grillgeräte, mit denen auch sanft gegart werden kann.

Direktes Grillen oder indirektes Grillen?

Diese beiden Methoden sind entscheidend für ein optimales Grillergebnis. Das ist der Unterschied:

Rezeptregister

- Balsamicoschalotten 122
Bärlauchpesto 121
Blitzrouladen mit Hirschfilet 101
Blütenbutter 120
Bratpilze mit mariniertem Mozzarella 150
Brezenknödelrolle 112
- Cranberryketchup 123
Crème brûlée von der Wildentenleber 51
- Eingelegte Rotweifeigen 118
Eingelegte Waldpilze 152
- Fasanenbrust auf Zedernholz gegrillt 144
Fasanenbrust mit Süßkartoffel-Apfel-Gemüse 94
Fasanenbrustsalat Asia Style 34
Fasanenbrust-Saté-Spieße (Thomas Schreder) 139
Fasan mit Kartoffel-Kürbis-Rösti (Reinhold Winterl) 59
Feiner Waldpilzflan 153
Feldhasenfilet auf Maronenpilzen 51
Feldhasenfilet mit Kartoffelrösti (Prof. Dr. Jürgen Vocke) 87
Feldhasenkeule auf Honiggemüse 88
Feldhasenrücken mit Wintergewürzen 93
Fleischsalat vom Wild mit Gemüse und Linsen 32
Frischlingskoteletts mit Gemüsecurry 81
Frittata mit Wildschweinschinken 134
- Gamskeule mit Kirschen (Christian Schottenhamel) 79
- Gamsmedaillons mit Kaffee-Gewürz-Butter 76
Gamsnüsschen in Tannengrünmarinade 78
Gamssuppe mit gebackenen Leberknödeln (Hubert Billiani) 49
Gebratene Nüsse mit Kräutern 154
Gebratene Rehleber mit karamellisierten Äpfeln (Hubert Müller-Bauer) 107
Gegrillter Rehrücken 128
Gekräutertes Wildkaninchen 140
Geröstete Maroni 154
Geschmorte Gamsschulter 75
Geschmorte Rehschulter (Karl Ederer) 145
Graupenrisotto 112
Gulaschsuppe vom Hirsch 40
- Hagebuttenmus 159
Hirsch-Kartoffel-Topf 72
Hirschkeule mit Portwein-Holunder-Soße 74
Hirschkotelett mit Kartoffel-Linsen-Salat 106
Hirschmedaillons mit Feige und Gorgonzola 96
- Im Ofen gebackene Kürbisspalten 117
In Rotwein marinierter Kohl 114
In Weinsud pochierte Wildentenbrust 104
- Kaninchenfilet auf Fenchel-Grapefruit-Salat 32
Kartoffel-Wirsing-Stampf 98
Kräutersalat mit Hirschschinken 36
Kürbissuppe mit Wildkaninchen-spieß 42
- Lauwarmes Carpaccio vom Rehrückenfilet 60
Leberspätzlesuppe vom Reh 39
- Maibock mit Morchelrahm 64
Marinierter Rehrücken (Susanne Porsche) 65
Maronenpilze in Zitronenbutter 150
Minutensteaks mit Rucola-Fenchel-Salat 128
- Nuss-Topfen-Spätzle 114
- Pikante Walderdbeeren mit Ziegenkäse 158
- Rahmgeschnetztes vom Wildschwein 85
Rehburger (Susanne Schmid) 143
Rehfleischspieße 130
Rehgulasch mit Bratpilzen 66
Rehnüsschen mit Kräuteräpfeln 130
Rehrücken (Prinz Leopold von Bayern) 68
Rehrücken mit Apfelragout (Titelrezept) 71
Rehrückensteaks mit Johannisbeersoße 96
Rehschnitzel mit Nusskruste 98
- Salat mit Rehleber und süßsauren Aprikosen 31
Schalotten im Knusperteig 46
Scharfe Aperitif-Nüsse 154
Scharfes Ananas-Chutney 120
Schnelles Kartoffel-Rosenkohl-Gratin 111
Schnitzelbrot mit karamellisierten Zwiebeln 54
Selleriepüree mit Nussbröseln 118

Adressen

Selleriesuppe mit Kaffee und Fasanebrust 48
Sommerlicher Salat mit Rehmedaillon 30
Spitzpaprika mit Rehfleischfüllung 131
Steak vom Rothirsch mit Birnenpolenta 131
Strammer Max de Luxe 54
Süßkartoffelcreme mit Bratwurstcrackern 46
Süßsaure Ente am Spieß 138
Süßsaure Waldbrombeeren 122

Tjälknöl vom Hirsch (S.K.H. Prinz Wolfgang von Bayern) 73
Tomaten-Nuss-Pesto 121

Waldhimbeeressig 158
Waldpilzessenz 43
Walnussoße zu Spaghetti 155
Wildbratwurst im Brötchen mit süßsauren Gurken 132
Wildbrühe (Grundrezept) 38
Wildbrühe mit Rehnocken 44
Wildburger mit Wachtelei 50
Wilde Heidelbeerblinis 156
Wildente mit Orangensoße 86
Wildentenbrust auf Rotkohlmango-Salat 26
Wildentenbrust in Espresso- soße (Haralds Klavinus) 102
Wildfleischsalat mit Knusperkapern 36
Wildfleischwürfel in Meerrettichrahmsuppe 47
Wildgeflügelcreme als Aufstrich 142
Wildgewürz 22
Wildhackbällchen mit Walnusssdip 135

Wildkaninchen mit Gemüse aus dem Wok 92
Wildkaninchenrillette 56
Wildschinken mit Balsamico- radicchio 55
Wildschweinkeule auf Gemüsebett (Jutta Speidel) 70
Wildschweinkoteletts in Dunkelbiermarinade 136
Wildschweinsaltimbocca 100
Wildschweinsauerbraten 83
Wildschweinsugo mit Anis 82
Winterlicher Braten vom Reh 67
Wintersalat mit Feldhasenfilet 28
Wirsingsuppe mit Wildschwein- filet 44
Wraps mit Wildfleisch und Avocado 61
Wurzelgemüse aus alten Sorten 116
Würziges Maronipüree 156

Zucchini Blüten mit Rehfleischfüllung 52

Landhotel Winterl

Engergasse 18
94505 Bernried
Tel 09905/261
Fax 09905/8141
hotel-winterl@t-online.de
www.hotel-winterl.de

Horizont e.V.

Geschäftsstelle
Fürstenstr. 5
80333 München
info@horizont-ev.org

Müller-Bauer Ladengeschäft München

Beratung und Verkauf
Blumenstr. 3
80331 München
Tel 089/24 20 38 66
Fax 089/24 20 38 67
laden@hubertus-gmbh.de

Löwenbräukeller

Eventlocation München
Nymphenburger Str. 2
80335 München
Tel 089/54 72 66 90

Landesjagdverband Bayern – Bayerischer Jagdverband e.V.

Hohenlindner Str. 12
85622 Feldkirchen
Tel 089/99 02 34-0
www.jagd-bayern.de

Bildnachweis

Michael Agel: S. 139

Bayerischer Jagdverband: S. 6, 87

Colourbox: S. 8, 16, 17 beide, 162

Fotolia: S. 4 oben, 14 links, 15, 20 beide, 21 beide, 58, 148, 149, 163, 166

Griesch Fotografie: S. 65

Huber, Andreas: S. 7

Klavinius: S. 102 oben

Living4media: S. 84 beide

Privat: S. 49, 59, 68, 73, 102 unten, 107, 143

Nikolas Schmidbauer: S. 79

Shotshop: S. 14 mitte, rechts, 16

Stockfood: U1, U4 alle, S. 4 unten, 5 beide, 10, 12, 13, 23, 24, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 38, 41, 43, 45, 47, 50, 53, 55, 57, 60, 61, 62, 64, 66, 67, 69, 71, 72, 74, 75, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 89, 90, 92, 93, 95, 97, 99, 100, 101, 103, 105, 108, 110 beide, 111, 113, 115, 116, 117, 119, 120, 121 beide, 122, 123 beide, 124, 126, 127, 127, 127, 129, 133, 134, 135, 137, 138, 141, 142, 144, 146, 151, 152, 153, 155, 157, 159

Wikimedia: S. 11 (Rameessos)

Fotoagentur Wolfram/Janine Guldner: S. 70

ISBN 978-3-86362-039-4

Projektleitung, Redaktion und Lektorat: Christine Paxmann

Redaktion: Barbara Ettl, BJV-Öffentlichkeitsarbeit/Presse

Mitarbeit: Prof. Dr. Jürgen Vocke, Präsident des Bayerischen Jagdverbandes

Egbert Urbach, Leiter der BJV-Jagdschule

Ramona Pohl-Uebel, Assessorin. d. höheren Forstdienstes

Eric Imm, Geschäftsführer der Wildlandstiftung Bayern

Thomas Schreder, BJV Pressesprecher

Dr. Michael Maier, Persönlicher Referent

Layout und Gestaltung: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2015 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Italy 2015

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.