

Alles spricht für Wild Tipps für ein gelungenes Wildgericht

Es gehört zu den Grundregeln einer jeder guten Küche, dass die Qualität der Zutaten über den Geschmack entscheidet. Die Nachfrage nach Wildfleisch nimmt in den letzten Jahren kontinuierlich zu. Der kritische Verbraucher hat das Wildbret in Zeiten von Fleischskandalen und Massentierhaltung als Alternative entdeckt. Das natürliche Fleisch von frei lebenden Tieren wird von Ernährungswissenschaftlern hoch geschätzt. Betrachtet man z.B. den Speisezettel eines Rehs, so frisst es vor allem die Triebe junger Laub- und Nadelhölzer, ausgesuchte Gräser und junge Waldkräuter; dieses selbst gewählte Futter ist ganz wesentlich für den Geschmack und die Qualität des Fleisches verantwortlich.

Es ist nicht verwunderlich, dass bereits Hildegard von Bingen (um 1098–1179) Wildbret wegen seiner leichten Verdaulichkeit als „universelles Diätfleisch“ bezeichnet hat. Wildfleisch soll nach ihrer Ansicht gegen „Verschleimung“ helfen und bei allen Beschwerden in Magen und Darm für Linderung und Heilung sorgen. Auch die *Vichtkrankheit* (Hildegard von Bingens Bezeichnung für Krebserkrankungen im Frühstadium) wurde von ihr durch den regelmäßigen Verzehr von Reh- und Hirschfleisch therapiert. *Ein Mensch, der von der Präkanzerose geplagt wird, esse oft (2–3mal wöchentlich) Rehleber, und*

es räumt mit der Präkanzerose auf, schreibt die mittelalterliche Nonne.

Im Wildfleisch sind unter anderem als Inhaltsstoffe die Vitamine der B-Gruppe, Niacin, Vitamin A, Panthothensäure und Biotin enthalten. Des Weiteren sind die Mineralien Phosphor, Kalium und Magnesium, ebenso Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen nachweisbar. Wildfleisch ist zudem ein sehr guter Eiweißlieferant.

Doch wo kauft man am besten sein Wildfleisch? Besonders beim Wild ist es nicht immer ganz einfach, ein Produkt von absoluter Güte zu bekommen.

Empfehlenswert sind der Wildfachhandel und Metzgereien, die abgehangenes und fachmännisch zugeschnittenes Fleisch anbieten. Daneben nimmt auch die Direktvermarktung durch die Jäger zu, allerdings muss alles erlegte Wildfleisch per Gesetz vom Veterinär untersucht werden, bevor es freigegeben wird. Bei der Vermittlung von Adressen für Wildfleisch sind die örtlichen Forstämter gerne behilflich.

Jagd- und Schonzeiten bestimmten früher ganz wesentlich über die Verfügbarkeit einzelner Wildfleischarten. Da sich das Fleisch wegen seines geringen Fettgehalts sehr gut einfrieren lässt, steht heutzutage fast immer ein breites Angebot zur Verfügung. Zudem etablierte sich in den letzten Jahren die Haltung von Dam-, Rot- und Schwarzwild in Gattern. Landwirtschaftliche Betriebe haben sich auf diese Weise ein zusätzliches Standbein geschaffen und erreichen bei Gehegen mit ausreichender Größe auch eine hervorragende Qualität.

Zur Zubereitung von Wildgerichten gehört oft eine sogenannte Marinade oder Beize, in die das Fleisch einige Zeit eingelegt wird. War man bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts darauf angewiesen, Wildfleisch durch Marinaden zu konservieren, so verwendet man heutzutage Beizen in erster Linie dazu, das Fleisch älterer Tiere mürbe und zart zu machen und geschmackliche Akzente zu setzen. Der geringe Fettanteil des Wildfleisches birgt im-

> Die mittelalterliche Nonne und Gelehrte Hildegard von Bingen schrieb dem Rehfleisch heilende Eigenschaften zu (Bertuch, Bilderbuch für Kinder, 1792–1798).

< S. 20: Frische Waldpilze und Kräuter passen wunderbar zu Wild.

mer die Gefahr, dass ein Braten zu trocken zu werden droht. Die Austrocknung wird durch das Umwickeln mit Speck und die Reduzierung der Brathitze vermieden. War es früher verpönt, rosa-rot gebratenes Fleisch zu essen, kann heute das Wildbret von Wiederkäuern wie Reh und Hirsch bedenkenlos selbst roh als Carpaccio gegessen werden. Geflügel aller Art und Wildschweinfleisch sollten dagegen immer durchgegart werden.





Ragout mit Rehleber

Zutaten für 4 Personen: Butter zum Andünsten / 50 g geräucherte durchwachsene Speckwürfel / 1 große Zwiebel / 400 g Rinderhackfleisch / Salz / Pfeffer / 1 Prise Zucker / 1 EL Tomatenmark / ¼ l kräftiger italienischer Rotwein / 500 g gehäutete Tomaten / 2 Lorbeerblätter / 200 g Rehleber, durch den Fleischwolf gedreht / 400 g Tagliatelle oder andere Nudeln nach Wahl / Parmesan

1. Die Butter in einer Kasserolle zerlassen und die Speckwürfel mit der fein gehackten Zwiebel andünsten. Das Rinderhackfleisch dazugeben, salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen; alles kräftig anbraten und kurz mit dem Tomatenmark anrösten (Vorsicht: Tomatenmark wird bei zu großer Hitze leicht bitter). Mit dem Rotwein unter ständigem Rühren ablöschen.
2. Die gehäuteten Tomaten in mundgerechte Stücke zerteilen und mit den Lorbeerblättern dazugeben. Ca. 50 Minuten leicht köcheln lassen. Sollte das Ragout zu trocken werden, kann Rinderbrühe, Tomatensaft oder Rotwein zugeworfen werden. Die gesäuberte Rehleber durch den Fleischwolf drehen (dies erledigt am besten der Metzger) und dem Ragout begeben, das Ganze weitere 10 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen die Nudeln al dente kochen und mit dem Ragout vermischen. Nach Gusto Parmesan darüberstreuen, dann servieren.



Rehschnitzel mit gebratenen Äpfeln und Speck

Zutaten für 4 Personen: 4 Rehschnitzel (je ca. 170 g) / 70 g kalte Butter / Salz / Pfeffer / 4 Scheiben Frühstücksspeck (ca. ½ Zentimeter dick) / 2 säuerliche Äpfel / 1 Prise Zimt / 1 TL Dijonsenf / 125 ml Rotwein / 125 ml Wildfond (ersatzweise Fleischbrühe) / 125 ml Schlagsahne / 1 EL Johannisbeergelee

1. Die Rehschnitzel in 20 g Butter von beiden Seiten je 5 Minuten anbraten, salzen und pfeffern und bei 80 °C im Backofen warm stellen. In derselben Pfanne den Frühstücksspeck kross braten und ebenfalls warm halten.
2. Die Äpfel schälen, in Ringe schneiden, in 20 g Butter von beiden Seiten anbraten und mit Zimt würzen.
3. Den Dijonsenf in den Bratensatz von Rehfleisch und Speck geben und mit dem Rotwein lösen. Den Wildfond, die Schlagsahne und das Johannisbeergelee hinzufügen und leicht köchelnd reduzieren lassen. Die restliche Butter in kleinen Flocken zur Sauce geben und sie damit binden (montieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Anrichten legt man die Speckscheiben auf die Rehschnitzel, verteilt die Apfelringe darüber und reicht die Sauce separat.

Tipp: Hierzu passen Spätzle, Kartoffelpüree oder Knödel.







Rebhuhn in Senf-Dill-Sauce

Zutaten für 4 Personen: 2 Rebhühner, küchenfertig / ½ TL Chilipulver / Salz / Pfeffer / 2 Scheiben grüner Speck / 80 g Butter / 200 ml Wildfond / 1 EL Mehl / 1 TL scharfer Dijonsenf / 150 ml Schlagsahne / 1 Bund Dill / ½ Bund Petersilie

1. Die ausgenommenen Rebhühner von innen mit dem Chilipulver austreichen. Anschließend die Rebhühner salzen und pfeffern. Mit je einer Scheibe Speck umwickeln und diesen mit Küchengarn fixieren.
2. In einem Bräter die zwei Rebhühner mit 40 g Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Den Wildfond erhitzen. Mit dem heißen Wildfond nach und nach ablöschen. Ca. 35 Minuten (je nach Alter des Rebhuhns) bei mittlerer Hitze gar kochen. Zur Seite stellen und warm halten.
3. Zwischenzeitlich das Mehl und den scharfen Senf in der restlichen Butter kurz anrösten.
4. Diese Mischung in die restliche Bratensauce geben und köcheln lassen. Die Sahne einrühren und die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen. Die Rebhühner damit übergießen.
5. Ganz zum Schluss den gewaschenen Dill und die Petersilie klein schneiden und über die Rebhühner streuen.

Tip: Dazu passen Butterkartoffeln und ein frischer Gartensalat.



Raffinierter Hasenrücken

Zutaten für 4 Personen: 2 Hasenrücken (jeder sollte mindestens 500 g wiegen) / Salz / Pfeffer / 1 Karotte / 1 kleine Stange Lauch / 1 kleine Zwiebel / 100 g Butter / 1 Zweig Rosmarin / 10 Wacholderbeeren / 1 EL Tomatenmark / 50 ml Weißwein / 20 g Mehl / 300 ml Wildfond / 30 g Preiselbeermarmelade / 100 g süße Sahne

1. Die beiden Hasenrücken enthäuten und die Sehnen entfernen (parieren). Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Währenddessen den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Die Butter im Bräter zerlassen und die Hasenrücken von beiden Seiten anbraten. Das Gemüse, den Rosmarinzwig und die zerstoßenen Wacholderbeeren dazugeben. Im Ofen ca. 15–20 Minuten weiterbraten.
3. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, den Braten herausnehmen und warm stellen. Das Tomatenmark zum Gemüse dazugeben und unter Rühren mitrösten. Nach und nach mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Das Gemüse leicht mit dem Mehl bestäuben. Den Wildfond einrühren und die Preiselbeermarmelade dazugeben.
4. Die Sauce einköcheln lassen, die Sahne dazugeben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Haarsieb streichen.
5. Die Hasenrücken in schöne Scheiben schneiden, die Sauce extra servieren.

Tip: Dazu passen Rosenkohl und Kartoffelkroketten.

<
Etwas aufwendiger in der Zubereitung, aber dafür äußerst lecker: Hasenrücken.

