

»Wild kochen!«



lautet der Buchtitel des Buches von Alena Steinbach, erschienen im Gräfe und Unzer-Verlag. Das Buch ist aber wesentlich mehr als eine umfangreiche Sammlung interessanter Rezepte mit Wild aller Arten: Die Autorin vermittelt Grundlegendes zur Jagd und der naturkonformen Ernte des Wildes und dem Erhalt des Ökosystems, das ja als Teil der Kulturlandschaft einer bewussten Auseinandersetzung bedarf. Geben und Nehmen- unter dem Motto sieht die Autorin die Tätigkeit der Jägerschaft im weit gespannten Bogen. Am Teil des Nehmens lässt sie in dem Buch anhand von Rezepten zuzüglich der Warenkunde zum Wildfleisch die Leserschaft teilhaben und räumt mit dem Klischee der Schwierigkeit des Kochens mit Wildfleisch auf: Vielfältig, gesund und schmackhaft laden diese Rezepte passend zur Jahreszeit zum Nachkochen ein.

Alena Steinbach „Wild kochen!“, 192 Seiten, Hardcover, €25,70, ISBN 978-3-8338-7102-3 Verlag Gräfe und Unzer

Alle Rezepte für 4 Personen, Alle Fotos ©Gräfe und Unzer Verlag / Klaus Maria Einwanger

Wilde Ravioli in Butter-Salbei-Sauce mit Trüffel

Für den Nudelteig:

400 g Mehl
5 Eier (M)
2 TL Salz
4 EL Olivenöl
Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:

60 g Walnusskerne
120 g Ricotta
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
300 g Rehackfleisch
1 Prise gemahlener Rosmarin
1 Prise Chilipulver

Für die Salbeibutter:

130 g Butter
10 frische Salbeiblätter
50 g Parmesan

Außerdem:

25 g Trüffel (ersatzweise aus dem Glas)
Parmesan zum Bestreuen (nach Belieben)

Teig: Mehl, 4 Eier, Salz und Olivenöl in einer Schüssel mischen und mindestens 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten, der nicht an den Fingern klebt. Teig in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur 30 Min. ruhen lassen.



Füllung: Inzwischen die Walnusskerne klein hacken und in eine Schüssel geben. Den Ricotta unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braun braten. Mit Rosmarin, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Herd ausschalten und das Fleisch in der Pfanne kurz abkühlen lassen. Die Ricotta-Walnuss-Mischung dazugeben und alles gut vermengen.

Die Hälfte vom Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz 1–2 mm dünn ausrollen. Das übrige Ei verquirlen und auf den Teig streichen. Den Teig mit einem schar-

fen Messer in ca. 6 × 12 cm große Streifen schneiden. Je 1 TL Füllung auf einer Seite der Teigstreifen verteilen und die andere Seite darüberklappen. Die Ränder fest zusammendrücken. Teigreste noch einmal kneten, ausrollen und weitere Raviolistreifen schneiden. Den übrigen Teig genauso bearbeiten und füllen.

Gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen, dann auf mittlere Hitze stellen. Die Ränder der Ravioli mit einer Gabel noch einmal gut zusammendrücken. Die Hälfte der Ravioli vorsichtig in das Wasser geben und bei mittlerer Hitze 10–15 Min. ziehen lassen. Sie steigen nach einiger Zeit an die Oberfläche, müssen aber noch weitergaren.

Salbeibutter: Inzwischen die Butter in einem Topf schmelzen. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen, den Parmesan reiben. Beides zur Butter geben und erwärmen. Die Ravioli mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Salbeibutter daraufträufeln und den Trüffel in dünnen Scheiben darüberhobeln. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Wildschweinrücken mit Honig

Zubereitungszeit 2 h 20 Min.



Für das Fleisch:

4 EL mittelscharfer Senf
5 EL flüssiger Honig
1 kg Wildschweinrücken
3 Möhren
220 g Schalotten
5 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe
200 ml trockener Weißwein
20 g Butter

Zucchininudeln mit Rotem Pesto und Gebratener Leber

Zubereitungszeit 45 Min.

Für das Pesto:

90 g getrocknete Tomaten
(in Öl)
2 Knoblauchzehen
4 EL Pinienkerne
60 g Parmesan
3 EL Tomatenmark
2 EL Aceto balsamico
Salz
Pfeffer
Zucker

Für die Zucchininudeln:

4 dünne Zucchini
10 Kirschtomaten
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für die Leber:

600 g Damwildleber
1 kleiner Zweig Rosmarin
3 EL Butterschmalz
Salz
Pfeffer



Pesto: Die getrockneten Tomaten abgießen, dabei 50 ml Öl auffangen. Den Knoblauch schälen. Die Pinienkerne kurz

in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Parmesan reiben. Tomaten, Pinienkerne, Parmesan, Tomatenmark, Knoblauch, den Essig und das aufgefangene Tomatenöl in einen hohen Rührbecher geben. Salz, Pfeffer und etwas Zucker hinzufügen und alles mit dem Pürierstab grob zerkleinern.

Zucchininudeln: Die Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.

Leber: Die Leber trocken tupfen und die Häutchen abschneiden. Die Leber in kleine Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Leber darin bei großer Hitze kurz anbraten. Den Rosmarinzweig dazugeben und die Leber bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen in einer weiteren Pfanne das Öl erhitzen und die Zucchininudeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 5–6 Min. braten.

Die Leber auf Teller verteilen, die Zucchininudeln darauf anrichten und das Pesto darüberträufeln.

Senf-Kruste, Birnenschutney und Speckbohnen

Für das Chutney:

500 g feste Birnen
2 TL Zitronensaft
1 Zwiebel
1 kleines Stück Ingwer
100 g Zucker
80 g Weißweinessig
(6 % Säure)
½ Zimtstange
1 Msp. Chilipulver

Für die Bohnen:

500 g grüne Bohnen
Salz
3 EL Öl
125 g gewürfelter
durchwachsener Speck
30 g Butter
Pfeffer

braten und wieder herausnehmen. Die Hälfte der Schalotten und die Möhren ca. 5 Min. anbraten.

Das Fleisch rundherum mit Honig-Senf-Marinade bestreichen. Das Tomatenmark in den Bräter geben, das Fleisch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Weißwein dazugeben und den Braten zugedeckt im Ofen (Mitte) ca. 2 Std. garen. Immer wieder mit Marinade bestreichen.

Chutney: Inzwischen die Birnen schälen, entkernen und sehr klein würfeln. Mit dem Zitronensaft vermischen. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis er flüssig ist, mit dem Essig ablöschen und gut umrühren. Birnen, Zwiebel und Ingwer unterrühren. Die Zimtstange und das Chilipulver hinzufügen und das Chutney zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen, bis es sämig ist.

Bohnen: 20 Min. vor Ende der Garzeit des Fleisches die Bohnen putzen und waschen. In Salzwasser ca. 5 Min. kochen, dann abgießen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Die Butter hinzufügen und schmelzen, dann die Bohnen kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen, gelegentlich umrühren.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie bedeckt warm halten. Den Bratenfond durch ein Sieb gießen und auffangen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Schalotten darin anbraten. Den Bratenfond dazugießen und unterrühren. Das Fleisch portionieren und mit den Bohnen und der Sauce auf Tellern anrichten. Das Chutney dazu servieren.

Fleisch: Senf und Honig in einer Schüssel verrühren. Das Fleisch trocken tupfen, Sehnen, Häute und Fett entfernen. Den Backofen auf 75° (Umluft) vorheizen. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und würfeln. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin rundherum an-



Rotwildfilet mit Rosinen-Pfeffer-Sauce und Apfel-Möhren-Salat

Zubereitungszeit 45 Min

Für die Sauce:

50 g Rosinen
100 ml Gin
200 g Sahne
50 ml Wildfond
2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
Salz
Pfeffer
ca. 3 EL Mehl (nach Belieben)

Für den Salat:

6 kleine feste Äpfel
(z. B. Braeburn)
500 g Möhren
1 Zitrone
200 g saure Sahne
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
50 g Sonnenblumenkerne

Für das Fleisch:

ca. 700 g Rotwildfilet
grobes Meersalz
50 g Butter

Sauce: Die Rosinen ca. 30 Min. im Gin einweichen.

Salat: Inzwischen die Äpfel waschen und mit der Schale bis zum Kerngehäuse in eine Schüssel raspeln. Die Möhren putzen und waschen oder schälen und ebenfalls in die Schüssel raspeln. Äpfel und Möhren mischen. Die Zitrone auspres-

sen und den Saft mit saurer Sahne, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen. Anschließend zur Apfel-Möhren-Mischung geben und gut vermengen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und zum Salat geben.

Die Rosinen aus dem Gin nehmen und klein hacken. Die Sahne mit dem Wildfond und dem Gin in einem kleinen Topf erhitzen. Die Rosinen und den eingelegten grünen Pfeffer dazugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit dem Mehl unter Rühren eindicken.

Fleisch: Das Rotwildfilet trocken tupfen und mit etwas grobem Meersalz bestreuen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze kurz auf beiden Seiten anbraten und dann bei mittlerer Hitze pro Seite nach gewünschtem Gargrad 3–4 Min. fertig braten. Herausnehmen und kurz ruhen lassen, den Bratfond zur Sauce geben.

Je ein Viertel des Apfel-Möhren-Salats in eine kleine Schüssel drücken und auf einen Teller stürzen. Die Schüssel vorsichtig abheben. Das Filet in Stücke schneiden und mit der Sauce neben dem Salat anrichten.

Geschmorter Hase mit Bandnudeln und Portwein-Schokoladen-Sauce



Für den Hasen:

1 Hase
Salz, bunter Pfeffer
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Butterschmalz
500 ml Wildfond
350 ml Portwein
1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren

Für die Sauce:

50 g Butter
1 EL Mehl
1 Tomatenmark
300 ml Portwein
50 g Zartbitterschokolade
Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Salz
500 g Bandnudeln

Hase: Den Backofen auf 100° (Umluft) vorheizen. Den Hasen trocken tupfen, von Häuten und Fett befreien und auf allen Seiten mit Salz und buntem Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Das Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und den Hasen darin rundherum scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Wildfond, Portwein und 1 l Wasser dazugießen. Den Rosmarin waschen, mit dem

Lorbeerblatt und den Wacholderbeeren hinzufügen. Den Bräter zugedeckt in den Ofen (Mitte) stellen und den Hasen ca. 3 Std. 30 Min. garen.

Sauce: Gegen Ende der Garzeit die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und anschwitzen, dann das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Alles mit dem Portwein ablöschen, die Schokolade in kleinen Stücken nach und nach dazugeben und unter Rühren schmelzen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und im Topf warm halten.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Wenn es kocht, die Nudeln dazugeben und nach Packungsanweisung bissfest garen.

Den Bräter herausnehmen und den Ofen auf 200° stellen. Den Hasen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und wieder in den Ofen (Mitte) geben. In ca. 10 Min. knusprig braten. Inzwischen etwas Garsud aus dem Bräter unter die Schokosauce rühren, damit sie schön cremig wird.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Hasen aus dem Ofen nehmen, portionieren und auf Teller verteilen. Die Portwein-Schokoladen-Sauce darübergeben und die Nudeln daneben anrichten.

Rucola-Avocado-Salat mit Taubenbrüsten und Gratiniertem Ziegenkäse

Zubereitungszeit 30 Min

125 g Rucola
2 Avocados
8 kleine Tomaten
Salz, Pfeffer
4 EL Feigen-Dattel-Balsamico
8 Taubenbrustfilets
2 Stängel Minze
1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe
2 Ziegenkäserollen (à ca. 200 g)
4 TL flüssiger Honig
40 g Butter

Den Rucola waschen, grobe Stiele entfernen, die Blätter trocken tupfen und auf einer großen Platte verteilen. Die Avocados schälen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und am Rand der Platte verteilen. Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Tomatenachtel auf dem Rucola verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feigen-Dattel-Balsamico großzügig über den Salat geben.

Den Ofen auf 150° vorheizen.

Die Taubenbrustfilets trocken tupfen. Minze und Rosmarin waschen, trocken tupfen und klein hacken. Die Taubenbrüste damit einreiben. Den Knoblauch schälen und klein hacken.

Die Ziegenkäserollen in dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit etwas Honig bestreichen. Die Ziegenkäsescheiben im Ofen (Mitte) ca. 5 Min. gratinieren.

Inzwischen die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen. Die Taubenbrustfilets dazugeben und bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2½ Min. braten, salzen. Herausnehmen, in dicke Scheiben schneiden und auf dem Rucola anrichten. Den gratinierten Ziegenkäse zwischen dem Fleisch und den Avocadoscheiben verteilen.

Falls Sie Taubenbrustfilets mit Haut bekommen, braten Sie diese 5 Min. auf der Hautseite und 3 Min. auf der Fleischseite.