

Cornelia Tatzl, www.diekraeuterjaegerin.at

»Wilde Rezepte«

In vielen Speiselokalen finden jetzt die Wildbret-Wochen statt. Wildfleisch punktet nicht nur durch ein besonderes Geschmackserlebnis, sondern auch durch seinen hohen gesundheitlichen Stellenwert. Es ist im Gegensatz zu Fleisch von gezüchteten Tieren arm an Fett und Cholesterin, aber reich an Eiweiß, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Zink, Eisen und Selen. Es liefert uns außerdem weit mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren. Rotwild (Hirsch-Familie) oder Rehwild ernährt sich artgerecht von Gräsern, Blättern, Kräutern, Beeren etc., was sich positiv auf die Wildgesundheit auswirkt, ebenso folglich auf das Wildbret. Unser Wild bewegt sich das ganze Jahr über frei in der Natur und wird weidgerecht bejagt, was für viele Menschen als ethischer angesehen wird als die Massentierhaltung, die mitunter mit mangelhaften Bedingungen für die Tiere einhergeht.

Wildfleisch bringt demnach viele Vorteile mit sich. Will man in den „wilden Genuss“ kommen und hat aber keine(n) Jäger:In im Familien- oder Bekanntenkreis, kann man sich auf der Seite <https://www.jagd-stmk.at/jagd-in-der-steiermark/wildbret/> über Wildfleisch-Anbieter informieren. Außerdem findet man hier Wild-Rezepte.

Rezeptideen der Kräuterjägerin

Auf Mengenangaben wurde hier verzichtet, sie richten sich nach den persönlichen Geschmacksvorlieben bzw. sind der gängigen Küchenpraxis entsprechend.

Rehragout

Zutaten:

- Schulterfleisch oder Nuss vom Rehfleisch (optional Rotwild oder Gams)
- Karotten, Sellerie, Zwiebel, optional Frühlingzwiebel, Knoblauch
- Rotwein, Wildsuppe
- Schlagobers
- Preiselbeermarmelade
- Gewürze: Majoran, Petersilie, Estragon, Liebstöckel, Salbei, Wacholderbeeren
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Geschnittenes Rehfleisch, Zwiebel und Knoblauch scharf anbraten
- Mit Rotwein ablöschen und etwas Suppe aufgießen
- Rund 45 Minuten dünsten lassen
- Wurzelgemüse (klein geschnitten oder z.B. ganze Karotten) sowie Gewürze und Kräuter hinzugeben und fertig dünsten
- Soße binden und mit Schlagobers und Preiselbeermarmelade verfeinern
- Dazu passen: Spiralnudel, Preiselbeermarmelade

Wild-Kräuter und Gewürze

- Majoran oder der wilde Dost, Thymian oder der wilde Quendel, Petersilie, Estragon, Salbei, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Kümmel, Muskatnuss, Knoblauchpulver. Das feine Aroma von Wildfleisch soll damit nur aufgewertet werden, die meist zu üppige Verwendung von fertigen Wildgewürzmischungen überdeckt oft die feinen Noten.

Buch-Tipp:

Einfach.
So.Wild.-Kochbuch
von Martin Luh –
www.martin-luh.at

Wirtshaus-Tipp:

Wildgerichte mit Wildfleisch aus der Rennfeld Region – „Wirtshaus Ritschi“ in 8132 Pernegg an der Mur

Saures Wildfleisch

Zutaten:

- Nuss vom Reh (optional Rotwild)
- Zum Kochen Wurzelgemüse, Zwiebel, Gewürze wie Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Liebstöckel
- Zum Anrichten Essig, Öl, Senf, Kräuter wie Thymian, Estragon oder Petersilie, Käferbohnen, Zwiebel, Eier



Zubereitung:

- Mit Reh-Nuss, Wurzelgemüse, Zwiebel und Gewürzen eine Suppe kochen; ca. 1h kochen lassen
- Suppe abgießen und aufbewahren
- Gekochte Nuss am nächsten Tag aus dem Kühlschrank nehmen und in dünne Scheiben schneiden (wie bei saurem Rindfleisch)
- Mit Marinade aus Essig, Öl, Senf und Kräutern wie etwas Thymian, Estragon, Petersilie sowie Salz u. Pfeffer anrichten
- Mit Käferbohnen, Zwiebelringen und hartgekochten Eiern servieren
- Dazu passt Schwarzbrot

Wildburger

Zutaten:

- Burgerlaibchen: Wild-Faschiertes von Reh, Rotwild, Gams oder Wildschwein, Zwiebel, Semmelbrösel, Ei, Wildgewürze, optional Speckwürfel
- Weitere Zutaten: Burgerbrötchen, Käsescheiben, Essiggurken, Zwiebel, Balsamicoessig, Zucker, Salatblätter, Preiselbeermarmelade

Zubereitung:

- Faschiertes mit angeschwitztem Zwiebel, Semmelbröseln, Eidotter und Eiklar sowie Wildgewürzen und optional Speckwürfel vermengen
- Masse 1/2h im Kühlschrank durchziehen lassen
- Zu Laibchen formen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten
- Laibchen mit Käsescheiben bedecken und in ofenfester Form geben, bei rund 180°C fertig gar werden lassen und Käse schmelzen
- Burgerbrötchen in den letzten 2 Minuten ins Roh legen
- Als Burger-Einlage eignen sich geschnittene Essiggurken, gedünsteter Zwiebel (mit Schuss Balsamicoessig und Rohrzucker geschmort), Salatblätter, etwas Sauerrahm und Preiselbeermarmelade als Soße im Burger
- Dazu passend: Pommes oder Potato Wedges sowie Preiselbeermarmelade



Weitere schmackhafte Gerichte, die ich mit Wildfleisch zubereite:

- Wildschnitzel von Reh, Rotwild oder Wildschwein
- Gemüse-Wild-Spaghetti
- Rücken-Medaillons kurzgebraten mit Kartoffeln
- Wildfleisch-Leberknödel-Suppe
- Geröstete oder gebackene Wildleber

