

HALB SO WILD

INHALTSVERZEICHNIS





5	EINFÜHRUNG
6	REHRAGOUT
8	REHRÜCKEN
9	REHMEDAILLON
11	PICCATA MILANESE
12	BOLOGNESE
15	GEFÜLLTE PEPERONI
16	ROTKRAUT KLASSISCH
17	EINFACHES ROTKRAUT
18	SPÄTZLI / KNÖPFLI
19	SPINAT-RICOTTA-GNOCCHI
21	ERKLÄRUNGEN



EINFÜHRUNG

Der Mythos, dass Wildbret aufwändig in der Zubereitung sei, stammt aus einer Zeit als man der Wildprethygiene noch keine grosse Beachtung schenkte und es an Kühl- und Gefriermöglichkeiten mangelte. Den strengen Geruch versuchte man durch Beizen und Marinieren zu übertünchen. Heute wird das erlegte Wild nach strengen gesetzlichen Vorschriften verwertet und lässt sich genauso zubereiten wie Fleisch vom Rind oder Schwein.

Wenn Sie Rehwild von unserer Jagdgesellschaft beziehen, wird es ihnen vom Metzger küchenfertig und vakuumiert geliefert und ist zum Verzehr bereit oder lässt sich problemlos bis zu einem Jahr tiefkühlen.

Wild aus einheimischer Jagd ist nicht nur ein nachhaltiges und natürliches Lebensmittel, sondern auch fett- und cholesterinarm. Zudem ist das Fleisch von Reh, Hirsch oder Wildschwein reich an Vitaminen der B-Gruppe sowie Eisen, Zink und Selen.

In unserer Küche bereiten wir z.B. Bolognese, Saltimbocca, Piccata Milanese, Fondue Chinoise und Voressen aus Wild zu. Nachfolgend gebe ich gerne meine liebsten Rezeptideen und deren Zubereitung weiter. Sie sollten unkompliziert nachzukochen sein oder zu eigenen Kreationen anregen. Auf Klassiker wie Rehschnitzel «Mirza», Reh- resp. Hirschpfeffer oder Rehrücken im Ganzen gehe ich nicht ein. Zu deren Zubereitung finden sich im Internet genügend Anleitungen.

Gutes Gelingen wünscht ihnen Katrin Ilg-Dreier.

REHRAGOUT

(NACH ALFONS SCHUHBECK LEICHT ABGEWANDELT)

ZUTATEN

1 kg Voressen (Rind, Reh oder Wildschwein)

1 Sellerie

2 Karotten

(1 Lauchstange)

1 Zwiebel

Bratbutter

Wildfond*

1 EL Tomatenmark

Etwas Malaga

3 dl Rotwein

Maizena express*

Wildgewürz*

1 EL Preiselbeeren

(wenig Zartbitterschokolade)

Gemüse schälen und in ½ - 1cm grosse Würfel schneiden.

Fleisch mehlieren bei mittlerer Hitze anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Malaga ablöschen.

Tomatenmark dazugeben. Mit Wildfond und Rotwein aufgiessen und ca. 2 Std. schmoren.

Variante a.) Die geschmorten Fleischstücke herausnehmen, Sauce passieren, mit Maizena express binden, erhitzen, mit der Schokolade und den Preiselbeeren abschmecken.

Variante b.) Wenn das Fleisch gar ist, mit Saucenrahm binden und mit Preiselbeeren abschmecken. Für diese Variante, kann das Gemüse grösser geschnitten werden. Ich nehme gerne auch Lauch dazu.

Bratspeck

Bratbutter/Oel

Weisse Trauben

Walnüsse

Garnitur (nach Gusto, mache es immer ohne)

Für die Garnitur die Speckscheiben kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Trauben mit den Walnüssen in der gleichen Pfanne etwas erwärmen.



REHRÜCKEN

(AUSGELÖST)

Bei Rehrücken denken viele an einen ganzen Rücken mit Knochen, der im Restaurant unter grosser Bewunderung auf einer Riesenplatte samt Garnitur aufgetischt wird. Dieser Aufwand ist mir zu gross. Wir lassen uns vom Metzger den Rehrücken auslösen und bereiten diesen als Medaillon zu.

Möglich ist natürlich auch eine Zubereitung als «Filet im Teig». Das Filet kann auch gut gegrillt werden. In dem Fall das Fleisch mit Wildgewürz und Rapsöl in einen hitzebeständigen Plastikbeutel oder in feuerfeste Form geben und diese mit Folie überdecken. Im Ofen 1 Std. bei 80 Grad niedergaren. Danach anbraten oder grillen. Diese Zubereitungsart eignet sich auch für Hirsch-, Schweinekoteletts oder für Steaks.

Bei der Zubereitung als Medaillon greife ich gerne auf das «Partyfilet» zurück. Diesrezept wurde vor Jahren von Betty Bossi lanciert und hat sich zu einem Renner entwickelt.

REH MEDAILLON

ALS PARTYFILET FÜR 4 PERS.

ZUTATEN

1 Rehfilet à ca. 700 g

Frühstücksspeck

Wildgewürz

1 -2 El. Ketchup

1 Becher Sauerrahm

1 – 2 El. Cognac

Fleisch in Medaillons schneiden mit Wildgewürz würzen und mit Speck umwickeln.

Medaillons in gefettete Auflaufform geben

Im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen etwa 20 – 25 Min. braten. Es lohnt sich die Kerntemperatur mit einem Backthermometer zu kontrollieren. Beim Wild sollte diese 65 – 70 Grad betragen.

Vor dem Servieren den mit Salz und Pfeffer gewürzten. Sauerrahm, verrührt mit dem Cognac und dem Ketchup darübergerben.



PICCATA MILANESE

(NACH AGNES AMBERG FÜR 4 PERS.)

ZUTATEN

Ca. 500 g Rehschnitzel

Wildgewürz*

Mehl

2 Eier

50 g Parmesan ger.

1 EL Rahm

Bratbutter

Schnitzel sollten ca. ½ cm dick sein. Gegebenenfalls etwas dünner klopfen.

Mit Wildgewürz würzen

In Mehl wenden

Die verklopften Eier mit dem Parmesan mischen, mit dem Rahm zu einem Teiglein verdünnen.

Die mehlierten Schnitzel durch das Teiglein ziehen und während 3-4 Min. bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten.

BOLOGNESE

(EINFACH UND SCHNELL PLUS ABWANDLUNG)

ZUTATEN

Ca. 500g Wild gehackt

Tiefkühlte Gemüsemischung
«Brunoise»

oder Lauch, Sellerie und Karotte
kleingeschnitten

1 Zwiebel

Knoblauch nach Gusto

Bratbutter oder Rapsöl

Rotwein

Bouillon*

1 grosse Dose Pelati gehackt

Tomatenpüree

Wildgewürz oder

Ital. Kräutermischung

Salz

Pfeffer

Für eine reichhaltiger Bolognese noch
Speckwürfeli und/ oder geschnittene
Champignons

Fleisch (Speckwürfeli) und Gemüse anbraten

Gemüse (Champignons) und Zwiebel mitdünsten und Farbe
annehmen lassen.

Mit Rotwein ablöschen.

Pelati dazugeben und mit etwas Bouillon aufgiessen.

Nach Vorliebe Tomatenpüree begeben

Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze fertigkochen

Würzen

TIPP

Wenn Sauce übrigbleibt und man die Variante ohne Speck und
Champignons zubereitet hat, kann man die restl. Bolognese zum
Erweitern/Abwandeln mit etwas Rahm und eingeweichten oder
frischen Steinpilzen aufpeppen und hat wieder eine kulinarische
Abwechslung.





GEFÜLLTE PEPERONI

ALTES FAMILIENRESEPT
FÜR 8 PERSONEN

ZUTATEN

600 g – 800 g Hackfleisch gem.

10 mittelgrosse Peperoni

100 – 200 g Speckwürfel

1 gr. Zwiebel

2 – 3 Knoblauchzehen

2 Eier

150 g altes Brot

Malaga

Wildgewürz oder frische
Gartenkräuter wie Majoran,
Thymian, Liebstöckl, Rosmarin

Salz

Pfeffer

1 Spritzer Zitronensirup

Frische Tomaten und/oder Pelati

Tomatenpürée

Peperoncini nach Belieben

Brotwürfel in Malaga einweichen

Zwiebeln feinhacken, Knoblauch pressen

Kräuter fein hacken

Diese Zutaten mit dem Hackfleisch und den Speckwürfel zu einer Farce vermischen und würzen

Zutaten für Tomatensauce/Sugo pürieren und diese in eine ofenfeste Form geben.

Peperoni waschen, mit spitzem Messer den Deckel ausschneiden, Kerne und Rippen entfernen. Boden 3-4 Mal einstechen.

Die Peperoni mit der Farce füllen und mit den Deckel draufgeben.

Die gefüllten Peperoni in die Form stellen

In den kalten Backofen stellen. Temperatur auf 180 Grad einstellen. Wird die Oberfläche zu dunkel, mit Alufolie abdecken und Temperatur zurückstellen.

Die Peperoni sind fertig, wenn sie eine Kerntemperatur von 60-70 Grad haben. Kochzeit beträgt 1 - 1 1/2 Std.

TIPP

Die gefüllten Peperoni lassen sich ausgezeichnet auf dem Grill zubereiten. Sie bekommen dadurch ein besonders feines Aroma.

ROTKRAUT KLASSISCH

CA. 5 PORTIONEN

ZUTATEN

750 g Rotchabis

1 geschälter Apfel

1,5 dl. Rotwein

1 kl. Zwiebel

50 g Speck

1 Gewürzsäcklein mit Lorbeer,
Kümmel, Nelke, Wacholder und
Pfeffer

1 El. Johannisbeergelée

Gehackte Zwiebel und feingeschnittener Speck andünsten. Feingehobletes Rotkraut mitdünsten mit Wein und Bouillon ablöschen, Gewürzsäcklein dazugeben und das Ganze weichschmoren. Zum Schluss Gewürzsäcklein entfernen und geriebener Apfel und Johannisbeergelée daruntermischen. Ggf. noch etwas Salzen.

EINFACHES ROTKRAUT

ZUTATEN

1 Zwiebel

1 Rotkabis grösse nach Bedarf

Glühwein

Wildgewürz*

Etwas Bouillon*

1 Apfel

Preiselbeeren (oder etwas Süsses*)

Gehackte Zwiebel andünsten, feingeschnittener Rotkabis mitdünsten. Mit Glühwein ablöschen und weichkochen, Mit Wildgewürz und Bouillon abschmecken, Apfel dazureiben und noch «etwas Süsses»* zum Abrunden dazugeben

SPÄTZLI/KNÖPFLI

ZUR ZUBEREITUNG DIESER BELIEBTEN BEILAGE FINDEN SICH IM INTERNET UND KOCHBÜCHERN VIELE TAUGLICHE ANLEITUNGEN.

Für Abwechslung auf dem Teller kann der Spätzliteig ergänzt werden, sei dies durch gehackten Spinat, Bärlauch oder Petersilie. Farbe bekommt der Teig durch Safran oder wenig Randen- oder Karottensaft. Wenn man den Safran im Beutel mit den gehackten Steinpilzen kauft, kann man diese ebenfalls dem Teig begeben.

SPINAT-RICOTTA-GNOCCHI

ALS ALTERNATIVE ZU SPÄTZLI FÜR 4 PERS.

ZUTATEN

600 g frischer Spinat oder

400 g TK-Spinat

250 g Ricotta

4 Eier

150 g Parmesan gerieben

200 g Mehl

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Salbei

Butter

Frischer Spinat blanchieren und kleinhacken oder den tiefgekühlten Spinat auspressen.

Spinat, Ricotta, Eier, Parmesan, Mehl zu einer feuchten Masse mischen (der Teig sollte nicht zu flüssig sein, sonst noch mit etwas Mehl «nachhelfen»). Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In einer genügend grossen Pfanne Wasser zum Kochen bringen und Salzen.

Schnur über die Pfanne spannen.

In einer ofenfesten Form Butter schmelzen und gehackten Salbei begeben.

Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Sorgfältig etwas vom Inhalt herausdrücken und mit der Schnur kleine Portionen direkt ins heisse Wasser abstreifen

Gnocchi ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche kommen mit einer Schaumkelle herausheben.

Die abgetropften Gnocchi zur Salzeibutter geben und darin schwenken.

TIPP

Spinat teilweise oder ganz durch Bärlauch oder Brenneseln ersetzen. Diese brauchen nicht blanchiert zu werden. Die Kräuter vorab zu den Eiern geben und diese zusammen mit dem Stabmixer zerkleinern.



ERKLÄRUNGEN

WILDGEWÜRZ

ZUTATEN

500 g Salz

4 EL Thymian

4 EL Rosmarin

12 Blätter Lorbeer

Je 2 EL Wacholderbeeren, Senfkörner,
Pfeffer

2 EL Zimt gemahlen

1 EL getr. Ingwer gemahlen

Je 1 EL Muskat, Piment, Koriander
alle gemahlen

1-2 Pckg Vanillezucker

½ EL Nelken gemahlen

Ca. 100 g Steinpilze oder
Totentrompeten

Für meine Wildküche stelle ich mir meine eigene Wildwürzmischung her. Die angegebenen Mengen müssten natürlich für den kleineren Haushalt entsprechend reduziert werden.

Getrockneter Thymian, Rosmarin und Lorbeer fein cuttern.

Wacholderbeeren, Senfkörner und Pfeffer ebenfalls fein cuttern.

Steinpilze oder Totentrompeten ebenfalls cuttern.

Alles mit dem Salz vermischen

WILDFOND

Wildfond gibt es von diversen Anbietern zu kaufen. Ich nehme vorzugsweise den konzentrierten Wildfond aus der Migros. Dieser entspricht eher einer Demiglace. Bei dessen Verwendung muss ggf. mehr Flüssigkeit zugegeben werden.

MAIZENA EXPRESS

Natürlich kann zum Binden auch eine Mehlbutter, Maisstärke o.ä. verwendet werden.

BOUILLON

Nebst Bouillon in Würfeln oder (Gemüse-)bouillon als Paste oder Granulat ist die «Consommé de Luxe» von Maggi mein absoluter Favorit. Damit lassen sich Saucen, auch Salatsaucen, Suppen und Gemüse super abschmecken und verfeinern.

«ETWAS SÜSSES»

Einer pikanten, würzigen Sauce gibt eine Prise Zucker den letzten Schliff. Im Gegensatz dazu wird bei süssen Teigen gerne 1 Prise Salz dazugegeben. Ich verwende für herzhaftere Gerichte oder Saucen gerne etwas Zitronensirup oder Honig. Bei Wild gerne auch Preiselbeeren, Johannisbeer- oder Quittengelée.