



Unser Hofschatz: WILD

SCHLAU- & SCHLEMMERKARTE
landservice.de

10 Wild-Geheimnisse

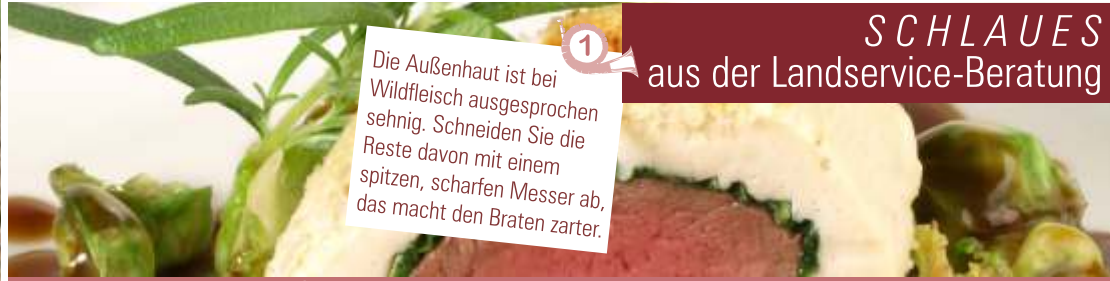


**Das sollte jeder
Landservice-Fan
einmal probiert
haben...**

Herzhaftem Wild auf die Fährte kommen!

**Höfe, bei denen Sie leckeres
Wild erhalten, finden Sie
unter www.landservice.de**

SCHLAUES
aus der Landservice-Beratung



1
Die Außenhaut ist bei Wildfleisch ausgesprochen sehnig. Schneiden Sie die Reste davon mit einem spitzen, scharfen Messer ab, das macht den Braten zarter.

2
Der besondere Wildgeschmack ist beim Rehfleisch am ausgeprägtesten, dann folgen Rotwild und mit Abstand Damwild. Das Fleisch vom Wildschwein ist gegenüber anderem Wildfleisch fettreicher und verträgt auch kräftigeres Würzen mit Kräutern - es schmeckt weniger "wild".

3
Lagern Sie frisches Wildfleisch kühl und höchstens zwei bis drei Tage. Tiefgefrorenes Wildbret ist mürber als frisch verarbeitetes. Nach dem Auftauen sollten Sie das Fleisch umgehend zubereiten. Vorher kurz mit klarem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch trockentupfen.

4
Da Wildfleisch in der Regel sehr mager ist, verhindert ein Umwickeln oder Belegen mit Speck, dass es bei der Zubereitung zu trocken wird.

5
Wildkenner schwören auf Gartemperaturen von 150 bis 180 Grad Celsius. Dabei wird das Fleisch zart und saftig. Auch lecker und gut portionierbar: Rehsteaks aus der Keule für den Grill!

6
Wild soll gut durchgegart sein (Kerntemperatur von 80 Grad über zehn Minuten). Garprobe: Kann man den Finger weit eindrücken, so ist das Fleisch noch sehr rot, ist es rosa; gibt es nicht mehr nach, ist es durchgegart. Sicherer ist in jedem Fall ein Bratthermometer.

7
Selbst Kalorienbewusste können Wildbret ohne Reue genießen, da es überwiegend mager ist und zudem zahlreiche Nährstoffe, vor allem Vitamine aus der B-Gruppe sowie Eisen, Zink und Selen enthält.

8
Wildfleisch enthält leicht verdauliches Eiweiß mit einer hohen biologischen Wertigkeit.
Der Eiweißgehalt liegt bei etwa 23 Prozent.

9
Durch Beizen und Marinieren (z. B. in Essig, Rotwein oder Buttermilch) wird das Fleisch aromatisiert.
Kleine Fleischstücke werden durch die Beize zarter.

10
Geben Sie Wild-Brühe immer durch ein dünnes Leinentuch, um vorhandene Knochensplinter auszufiltern und gleichzeitig die Brühe zu klären.

Wildschweinroulade mit Wirsingfüllung (4 Pers.)

4 Wildschweinrouladen
Salz, Pfeffer,
100 g Kalbshackfleisch
100 ml flüssige Sahne
1 Zwiebel
125 ml Rotwein
1 Möhre
100 g Sellerie, gewürfelt
4 Blätter Wirsing,
in Wasser kurz vorgegart
300 ml Fleischbrühe
50 g Margarine
1 TL Tomatenmark
6 Wachholderbeeren
1 Lorbeerblatt
Tipp: Dazu passen
Rahmwirsing und Knödel

Kräuter-Rehkeule in Preiselbeersauce (6 Pers.)

1 Rehkeule (etwa 2,5 kg)
Je 2 Stängel Thymian,
Rosmarin u. Lorbeerblätter
2 EL flüssiger Honig
1 TL gem. Koriander
1 Msp. gem. Piment

1 Stange Porree
2 Möhren
200 g Knollensellerie
1 Gemüsezwiebel
2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
400 ml Rotwein
3 EL Preiselbeeren
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Rouladenscheiben plattklopfen, das Kalbfleisch mit der Sahne cremig pürieren. Die vorgegarten Wirsingblätter auf die Rouladen legen, mit der Kalbsfarce bestreichen. Die Rouladen von der längeren Seite her aufrollen, mit einem Faden binden, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten anbraten. Das Fleisch herausnehmen und das geschnittene Gemüse andünsten, Tomatenmark dazugeben und mit Rotwein ablöschen. Die Rouladen, die Fleischbrühe und weiteren Gewürze dazu geben. Schmoren im Backofen bei 150 Grad ca. 45 Min., dabei mehrmals mit dem eigenen Saft übergießen. Danach die Soße durch ein Sieb geben, evtl. etwas andicken u. abschmecken.

ZUBEREITUNG:

Rehkeule abspülen, trocknen u. evtl. enthäuten. Kräuter zerkleinern, mit Honig u. Gewürzen verrühren, die Rehkeule damit bestreichen und in einem Gefrierbeutel über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Kleingeschnittenes Gemüse in Butterschmalz andünsten, Tomatenmark unterrühren. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und etwas einkochen lassen. Restlichen Rotwein u. 2 EL Preiselbeeren hinzugeben. Die Rehkeule aus dem Beutel nehmen, mit Salz bestreuen und auf das Gemüse legen. Etwas Wasser hinzugießen. Die Rehkeule 2 - 2,5 Stunden bei Heißluft 150 Grad garen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Wasser ersetzen. Die Rehkeule aus dem Bräter nehmen u. zugedeckt warm stellen. Den Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen, etwas einkochen lassen, restliche Preiselbeeren unterrühren, mit Salz u. Pfeffer abschmecken. Den Knochen aus der Rehkeule herausschneiden. Das Fleisch in Scheiben schneiden u. servieren.



HERAUSGEBER
Landschaftskammer Nordrhein-Westfalen,
Referat Landservice, Regionale Vermarktung
Nevinghoff 40, 48147 Münster, Stand: Juli 2012

Fotos: ExQuisine, Twilight ArtPictures, Willik, Simone Andress, JanUFotO
© www.fotolia.com

Diese Serie wurde erstellt im Rahmen der Landesinitiative
„Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche
Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.

