

Natürlich Wild!



Wissenswertes über Wild
Leckere Rezepte für den leichten Genuss



G'schmackig in die Wildsaison...

Aromatisch im Geschmack, von natürlicher Herkunft und ausgesprochen gesund: Wildbret ist ein köstlicher Genuss aus heimischen Wäldern. Sie können sich sicher sein, eines der hochwertigsten Nahrungsmittel überhaupt zuzubereiten. Wildbret entfaltet seine köstlichen Eigenschaften in klassischen Rezepten ebenso wie in der modernen, leichten Küche. Mal gegrillt, mal sanft geschmort, mal mediterran, mal exotisch. Wildbret aus der Region liegt ganz im Trend einer bewussten, leichten und bekömmlichen Ernährung. Probieren Sie's!

Rehmedaillons mit Johannisbeer-Chili-Soße

Zutaten für 4 Portionen

200 g rote Johannisbeeren
1 Schalotte
1 EL Öl
75-100g Zucker
Salz
5 EL Reis- oder milder Weißweinessig
1 1/2 TL Sambal Oelek (scharfe Chilipaste)
1 gestr. TL Speisestärke
8 Rehrückenmedaillons á 70-80 g
 Pfeffer aus der Mühle

8 Scheiben Frühstücksspeck
2 EL Butterschmalz

Für die Soße die Johannisbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und mit einer Gabel von den Rispen streifen. Schalotte schälen und fein hacken. Öl erhitzen, die Schalotte darin weich dünsten, ohne dass sie Farbe annimmt. Johannisbeeren, 75 g Zucker, ½ TL Salz, Reis- oder Weinessig hinzufügen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten

köcheln lassen. Soße durch ein Sieb in einen Topf streichen. 1 TL Sambal Oelek unterrühren. Die Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren, zur Soße gießen und sämig einköcheln lassen. Soße mit Salz, übrigem Zucker und Sambal Oelek abschmecken. Kalt werden lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Rehmedaillons salzen und pfeffern. Jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln, diesen mit Küchengarn festbinden. Schmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten kurz und

kräftig anbraten. Pfanne in den Ofen schieben (2. Schiene von unten) und die Medaillons 12–15 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln, 5 Minuten ruhen lassen. Die Speckscheiben entfernen, Medaillons mit der Soße servieren.

Tipp: Dazu knackig gegartes Sommergemüse und knuspriges Stangenweißbrot reichen.



Die Wilden aus bayerischen Wäldern

Rotwild

Die größte heimische Wildtierart ist das Rotwild. Der Hirsch, das männliche Tier, trägt ein Geweih. Mit 180 bis 250 Kilo Gewicht ist er wesentlich schwerer als das weibliche Tier. Gourmets schätzen vor allem das Fleisch von jungen Tieren. Es ist braunrot, feinfaserig und bestens zum Grillen oder Braten geeignet. Wildbret von älteren Tieren gibt einen vorzüglichen Schmorbraten ab.



Schwarzwild

Wildschweine liefern neben Rehen das meiste Wildbret. Die weiblichen Tiere (Bachen) und ihre Frischlinge leben in Rotten, die erwachsenen männlichen Tiere (Keiler) sind meist Einzelgänger. Das bevorzugte Wildbret liefern die ein- bis zweijährigen Jungtiere: Frischlinge werden zwischen zwei und zehn Kilo schwer, Überläufer zwischen zehn und 40 Kilo. Wildschweine sind Allesfresser. Ihr Fleisch wird immer auf Trichinen untersucht.



Rehwild

Das Reh ist in Deutschland die am weitesten verbreitete Haarwildart. Mit 15 bis 25 Kilo ist es im Vergleich zum Rotwild eher ein Leichtgewicht. Der Rehbock trägt ein kleines Gehörn, das weibliche Reh ist kopfschmucklos und wird in Bayern „Geiß“ genannt. Junge Tiere haben rotbraunes, feinfaseriges Fleisch. Wildbret vom Reh ist sehr aromatisch und beliebt. Keulen und Rücken sind die wertvollsten Teilstücke.



Feldhasen

Hasen sind in ihrer Ernährung anspruchsvoll: Sie benötigen fast 100 verschiedene Kräuter und können sich durch die Auswahl ihrer Nahrung selbst heilen („Hasenapotheke“). Außerdem fressen sie Gräser, Triebe und Rinden von Bäumen, Getreidesaat, Kohl und Rüben. Das Fleisch junger Tiere ist mild im Geschmack, das von älteren Tieren würzig.





Gams

Die Gams wiegt zwischen 30 und 45 Kilo und bewohnt den gesamten Alpenraum. Vorwiegend hält sich die Gams im oberen Waldgürtel auf, steigt im Sommer aber häufig weiter ins Gebirge empor. Beide Geschlechter tragen einen Kopfschmuck, die sogenannten Gamskrucken. Ihre Nahrung besteht aus jungen Trieben der Alpensträucher sowie aus Kräutern, Blättern und Gräsern. Das Fleisch der Gams ist äußerst wohlschmeckend und findet in der Küche für die verschiedensten Gerichte Verwendung.



Fasan

Der Fasanenhahn hat ein auffallend buntes Gefieder, die Henne trägt ein Tarngefieder. Neben Mais und Getreide fressen Fasane Feldfrüchte, Gräser und Kräuter. Jungvögel brauchen in den ersten Lebenstagen unbedingt Insektennahrung. Das Fleisch von jungen Tieren ist zart und wohlschmeckend. Häufigste Fasanenart ist der Wildfasan. Besonders Fasanenbrust eignet sich hervorragend zum Braten.



Wildente

Die am meisten verbreitete Wildente in Deutschland ist die Stockente. Sie wird meistens entweder ganz gebraten oder geschmort. Je nach Geschmack wird sie mit Früchten und Kräutern gefüllt. Das Brustfleisch bietet sich als Filet oder in Medaillons geschnitten an. Oft wird nur das Brustfleisch verwendet. Junge Tiere erkennt man am biegsamen, knorpeligen Brustbein.



Wildtaube

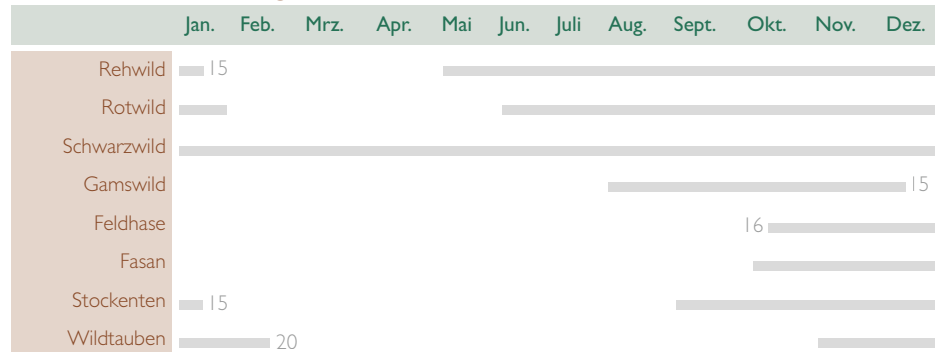
Wildtauben leben in Wäldern und landwirtschaftlich genutzten Flächen mit ruhigen Nistgelegenheiten. Häufigste Art ist die Ringeltaube. Die Tiere ernähren sich hauptsächlich von Samen, Beeren, Eicheln und Insekten. Das Fleisch von jungen Wildtauben ist zart und leicht verdaulich. Vor allem Taubenbrust wird von Feinschmeckern geschätzt.

Was heißt hier Wild?



Als Wildbret wird das Fleisch von frei lebenden Tieren bezeichnet, die dem deutschen Jagdrecht unterliegen. Die wichtigsten Lieferanten sind Wildschwein, Reh und Hirsch. Aber auch Feldhase, Fasan und die Wildente kommen auf den Teller. Für jede Wildart gelten gesetzlich festgelegte Jagd- und Schonzeiten. Sie richten sich nach dem natürlichen Lebensrhythmus der Tiere. Frisches Wildbret bekommen Sie das ganze Jahr über – was verfügbar ist, kommt auf die Tierart und die Jagdzeit an.

Wilde Zeiten: Wann gibt's welches Fleisch?



Fettarm. Nährstoffreich. Lecker zu jeder Jahreszeit.

Nähr- und Energiewerte der wichtigsten Wild- und Geflügelarten
100 g essbarer Anteil enthalten

	Wasser g	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate g	Kilojoule	Kilokalorien
Rehrücken	72,2	22,4	3,55	*	543	128
Rehkeule	75,7	21,4	1,25	*	429	103
Hirsch	74,7	20,6	3,34	*	494	118
Damhirsch	75,0	20,0	2,5	1,0	485	116
Wildschwein	75,0	22,0	2,4	0,4	460	110
Hase	73,3	21,6	3,0	*	499	119
Kaninchen	69,6	20,8	7,62	0,6	669	160
Fasan	74,0	23,9	2,0	*	439	105
Wildente	73,0	23,0	3,0	0,5	519	124

* gar nicht oder nur in Spuren vorhanden Nach: Souci/Fachmann/Kraut und Documenta Geigy

Wildbret aus der Region hat alle guten Eigenschaften, die Fleisch nur haben kann. Unser heimisches Wild wächst in seinem natürlichen Lebensraum auf. Es bewegt sich in freier Wildbahn und ernährt sich zu 100 Prozent von »Natur pur«. Es frisst nur das, was ihm schmeckt. Deshalb ist Wildbret ein natürliches und sehr hochwertiges Produkt. Es ist fettarm, dafür reich an Nährstoffen, Eiweiß und Vitaminen. Wildbret enthält Mineralstoffe wie Kalium, Kupfer, Phosphor, Eisen und Zink. Überdies liefert es auch die lebenswichtigen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann.

Zubereitung?

Halb so wild.

Ob gebraten, geschmort oder gegrillt: Wer schon frisches Wild gegessen hat, ist meist für alle Zeit begeistert. Trotzdem trauen viele Hobbyköche dem Braten nicht, wenn sie ihn selbst zubereiten sollen. Vielleicht auch deshalb, weil sich manche wilden Gerüche hartnäckig halten. Dabei ist die Zubereitung vieler Wildgerichte ganz einfach. Und grundsätzlich genauso leicht oder schwer wie jedes andere Fleischgericht. In der modernen Wildküche gibt es viele »schnelle« Rezepte, mit denen Sie in weniger als einer halben Stunde ein gesundes und schmackhaftes Gericht zaubern können.



Garzeiten

		Bratzeiten (Annäherungswerte)
Rehrücken	2 kg	55–60 Minuten
Rehkeule	2 kg	100–115 Minuten
Hirschrücken	ca. 2,5 kg	70–80 Minuten
Hirschkeule (ohne Knochen)	1,5 kg	90–110 Minuten
Frischlingsrücken	2,5 kg	60–70 Minuten
Frischlingskeule (ohne Knochen)	2 kg	ca. 150 Minuten
Wildschweinerücken	2,5 kg	60–80 Minuten
Wildschweinkeule (ohne Knochen)	1 kg	ca. 150 Minuten
Gamsrücken	ca. 2,5 kg	70–90 Minuten
Gamskeule	ca. 1,5 kg	70–90 Minuten
Mufflonrücken	2 kg	65–75 Minuten
Mufflonkeule	3,5 kg	130–150 Minuten
Hase im Ganzen	2,5–3 kg	60–70 Minuten
Hasenrücken	0,8–1,2 kg	40–50 Minuten
Hasenkeule	–	50–60 Minuten
Wildkaninchen im Ganzen	–	50–60 Minuten
Wildkaninchen- rücken	–	35–40 Minuten
Wildkaninchenkeule	–	35–40 Minuten
Fasan	–	50–60 Minuten
Wildtaube	–	45–50 Minuten
Wildente	–	45–60 Minuten
Wildgans	–	70–80 Minuten

Gewichte und Bratzeiten variieren je nach Alter der Tiere. Grundsätzlich sollte Wildbret bei einer Temperatur von 220 Grad immer gut durchgegart werden. Kerntemperatur 80 Grad über 10 Minuten.

Bayerische Wild



schmankerl...

Wildschwein-Stifado

Zutaten

- 800 g** Wildschweinfleisch ohne Knochen (z.B. Nacken oder Unterschale)
- 300 g** Schalotten
- 3 – 4** Knoblauchzehen
- 300 g** reife Fleischtomaten
- 3 EL** Olivenöl
- 2 EL** Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL** Weißweinessig
- 350 ml** Rotwein
- 2** Lorbeerblätter
- 1** Zimtstange
- 2 EL** gehackte Petersilie

Fleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und halbieren. Tomaten häuten und würfeln. Backofen auf 200°C vorheizen. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Fleischstücke darin portionsweise kräftig anbraten, salzen, pfeffern und herausheben. Im Bratfett Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, Tomaten unterrühren. Fleisch zugeben, Essig zugießen und einkochen lassen. Wein, Lorbeer und Zimt in den Bräter geben. Aufkochen, zudecken und im Ofen etwa eineinhalb Stunden schmoren, bis das Fleisch weich ist. Währenddessen falls nötig etwas Wasser nachgießen. Petersilie einrühren, Wildschwein-Stifado mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Mit knusprigem Stangenweißbrot servieren.

Dieses Rezept finden Sie in folgendem Kochbuch:



Fasan mit Bamberger Kartoffeln

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 junger Hahn
- 800 g Bamberger Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 1/4 L Riesling
- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Butterschmalz

Im Topf – am besten aus Ton oder Gusseisen – werden Fasane besonders zart und das einmalige Aroma bleibt erhalten.

Den Hahn rupfen, ausnehmen, gut waschen und trocken tupfen. Innen gut salzen und mit einer halbierten Zwiebel und etwas Thymian füllen. Die Keulen mit dem Bürzel zusammen binden, den Fasan mit Salz einreiben und von allen Seiten in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Pfeffern, in einen Ton- oder Gusseisentopf legen mit der Brust nach oben. Das Gemüse putzen, mit der Hühnerbrühe, dem Riesling und einem Thymiansträußchen zwei Stunden im Ofen zugedeckt dünsten. Nach einer Stunde das Gemüse entfernen und die Kartoffeln dazugeben. Zum Schluss zehn Minuten ohne Deckel bräunen.

Den Fasan tranchieren, auf eine vorgewärmte Platte legen und die Kartoffeln mit Schnittlauch bestreuen. Mit der Natursauce, Rosenkohl, Karotten und einem Riesling aus dem Badischen servieren.

... einfach guad!



Lassen Sie es sich auf der Zunge zergehen...

... und genießen Sie ohne Gewissensbisse. Denn mit fettarmem Wildfleisch absolvieren Sie ein kulinarisches Fitnessprogramm. Und das, ohne ins Schwitzen zu kommen! Mager, nährstoffreich, bekömmlich. Was Sie sonst noch über Wild wissen sollten:

- Wildbret zeichnet sich durch einen sehr feinen, dezenten Geschmack aus.
- Heimisches Wildbret gelangt frisch, schnell und ununterbrochen gekühlt in den Verkauf – oft bereits küchenfertig portioniert.
- Genau deshalb müssen Sie es nicht mehr lange beizen oder marinieren.
- Wichtig bei der Zubereitung ist die Dosierung der Hitze. Je nach Wildart und Teilstück variiert sie (siehe Rezepte).

Auf Lager

Wildbret können Sie sehr gut einfrieren. Geflügel und Fleisch vom Wildschwein hält sich bis zu sechs Monate, magere Reh- und Hirschteile bringen es auf bis zu zwölf Monate.

- Wie jedes Gefriergut kann Wildbret vakuumiert gut gelagert werden. Wichtig ist die exakte Beschriftung.
- Zum Auftauen wird das Fleisch über Nacht in den Kühlschrank gelegt. Die Auftauflüssigkeit wird aufgefangen und entsorgt.
- Frisches Wildbret hält sich gut gekühlt zwei bis drei Tage lang.

Wildart	Lagerzeit
Reh-und mageres Hirschwild	bis zu 12 Monate
Gams- und Muffelwild	bis zu 12 Monate
Schwarzwild	6 Monate
Hasen- und Wildkaninchen	8 Monate
Rebhühner und Tauben	8 Monate
Wildenten und Wildgänse	6 Monate
Fasane	4 Monate

Wild ganz nah

Früher gab es Wildbret nur für den Adel – heute kann jeder Wildfleisch beziehen. Zum Glück sogar in nächster Nähe. Denn am besten ist immer noch das frische Wildbret aus der heimischen Region. Wo Sie es bekommen, erfahren Sie ganz einfach unter www.bjv-service.de, Stichwort „Wildbret“. Hier finden Sie Ansprechpartner, z. B. den Jäger aus Ihrem Ort. Er verkauft Ihnen Wildbret, auf Wunsch küchenfertig portioniert. Wahrscheinlich hat sogar der Metzger in Ihrer Nähe frisches Wild im Angebot. Fragen Sie einfach mal nach! In

jedem Fall wird er Ihnen sagen können, wann er welches Wildbret zum Verkauf anbietet. Ganz gleich, wo Sie Wildbret erwerben, ob beim Jäger, Förster oder Metzger: Alle müssen sich hierzulande an strenge Wildbret-Hygienevorschriften halten. Sie schreiben jeden Schritt genau vor: vom Versorgen des erlegten Wildes über die Lagerung bis hin zum Verkauf. Mit Wildbret aus Bayern haben sie ein hochwertiges und regionales Produkt auf dem Teller. Lassen Sie es sich schmecken!



Die Rezepte finden Sie im »Wild-, Wald- und Wiesenkochbuch« – zu beziehen bei der BJV-Service GmbH www.bjv-service.de oder im Buchhandel.

Anquadrn!





Das Wild-, Wald- und Wiesenkochbuch

€ 24,95 (D), € 25,70 (A), CHF 41,50

ISBN 978-3-86362-001-1

Die Rezepte auf den Seiten 2/3 und 12/13 finden Sie im
»Wild-, Wald- und Wiesenkochbuch«.

Erhältlich unter: www.bjv-service.de oder im Buchhandel.



„Wild und köstlich“

Hardcover mit Schutzumschlag, Format: 19,0 x 24,5 cm,

168 Seiten mit ca. 220 farbigen Abbildungen

ISBN 978-3-86362-039-4, Preis 19,95 € inkl. MwSt.

Beide Bücher erhältlich unter der angegebenen HP der BJV
Service GmbH



Herausgeber:

Landesjagdverband Bayern - Bayerischer Jagdverband e.V. • Hohenlindner Str. 12 • 85622 Feldkirchen

www.jagd-bayern.de

Realisation:

Medienfabrik Gütersloh GmbH • Neumarkter Str. 22 • 81673 München

Fotos: Bayerischer Jagdverband, Michael Breuer, corbis, Francis Hoff, Michael Migos

gefördert durch Mittel der Jagdabgabe