

# Eine Vitaminbombe auf dem Grill: Wildbret

Nach den langen trüben Monaten lockt im Frühsommer die Sonne wieder und in der Luft liegt ein ganz besonderer Duft nach Holzkohle, Kräutern und würzigem Fleisch. Denn wenn die Temperaturen steigen, nimmt bei vielen die Lust auf einen leckeren Schmaus vom Bratrost zu. Wer auf seinem Speiseplan einmal für Abwechslung sorgen möchte, dem sei Wildbret ans Herz gelegt: Das magere Fleisch von Tieren aus heimischen Revieren ist nicht nur eine vitaminreiche, sondern auch sehr schmackhafte Gaumenfreude.

## Wild in der Ernährung

Wildbret ist ein gesundes und absolut Natur belassenes Nahrungsmittel. Auf Grund der vielen Bewegung der Tiere und ihrer eisenhaltigen Ernährung hat das Fleisch eine dunklere Farbe als das von Nutztieren.

Wildbret ist von Natur aus fit. Das Muskelfleisch ist cholesterinarm, leicht bekömmlich und ebenso leicht verdaulich. Wildbret ist reich an Mineralstoffen wie Kalium und Phosphor. Auch die Spurenelemente Zink, Eisen, Selen und Kupfer und sind reichhaltig vorhanden. Außerdem liefert Wildbret die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Und ganz wesentlich: Wildbret von Rehwild, Rotwild oder Schwarzwild etc. ist absolut frei von schädlichen Fremdstoffen oder Mastfutter, Hormonen und Medikamenten.

Unsere frei lebenden Wildtiere ernähren sich ausschließlich von dem, was Mutter Natur je nach Jahreszeit für die Tiere vorhält. Der Speiseplan reicht von frischen Trieben, Blättern und Kräutern bis hin zu Kartoffeln, Eicheln, Bucheckern und Wintersaaten. Mehr Bio geht nicht.

## Tipps für die Zubereitung

Generell gilt bei Wildbret die gleiche Zubereitungs- und Würzmethode wie bei Fleisch vom Rind oder Hausschwein. Jedoch sollte Wildbret bei einer Temperatur von 220 Grad Celsius immer gut durchgegart werden (Kerntemperatur von 80 Grad Celsius über 10 Minuten).

Um den Garzustand festzustellen, eignen sich verschiedene Prüfmethode. Die Druckmethode: Lässt sich der Braten mit dem Finger weit eindrücken, ist er noch sehr roh. Gibt das Fleisch leicht nach, ist es rosa. Gibt es nicht mehr nach, ist es durchgegart. Das Bratthermometer: Sicherheit verschafft in jedem Fall dieser kleine, technische Helfer, der mit seinem spitzen Ende einfach in das Fleisch gesteckt wird. Die Garprobe: Diese verschafft letzte Sicherheit. Wird nach Ablauf der regulären Garzeit mit einer Nadel ins Wildbret gestochen, sollte der ausfließende Saft nicht mehr rosa sein.

Wer isst wie viel? Reicht eine Keule oder nehme ich besser einen ganzen Rücken? – In der folgenden Übersicht haben wir grobe Richtwerte für die benötigten Mengen und Personen übersichtlich zusammen gestellt. Das Gewicht der einzelnen Wildbretteile variiert je nach Alter der Tiere.

<b>Wildart</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Bratzeiten</b>	<b>Personen</b>
Rehrücken	2- 2,5 kg	55 – 60 Minuten	5-6
Rehkeule	2 -2,5kg	100 – 115 Minuten	5-6
Hirschrücken	ca. 2,5 kg	70 – 80 Minuten	6-8

Hirschkeule	1,5 kg	90 – 110 Minuten	6
Frischlingsrücken	1,5 kg	60 – 70 Minuten	4-6
Frischlingskeule	1,5 kg	ca. 150 Minuten	4-6
Wildschweinrücken	2,5 kg	60 – 80 Minuten	6-10
Wildschweinkeule	2 kg	ca. 150 Minuten	6
Gamsrücken	ca. 2 kg	70 – 90 Minuten	6
Gamskeule	ca. 1,5 kg	70 – 90 Minuten	4
Mufflon	3 kg	65 – 75 Minuten	10
Mufflonkeule	3,5 kg	130 – 150 Minuten	8-10
Hase im Ganzen	2,5 – 3 kg	60 – 70 Minuten	5-6
Hasenrücken	0,8 – 1,2 kg	40 – 50 Minuten	2-4
Hasenkeule	0,6 kg	50 – 60 Minuten	2
Wildkaninchen im Ganzen	1,2-2	50 – 60 Minuten	3-4
Wildkaninchenrücken	ca. 0,6 kg	35 – 40 Minuten	2
Wildkaninchenkeule	0,6 kg	35 – 40 Minuten	2
Fasan	0,7-1 kg	50 – 60 Minuten	2-4
Wildtaube	0,2-0,4 kg	45 – 50 Minuten	1
Wildente	0,9	45 – 60 Minuten	2-3
Wildgans	3-4 kg	70 – 80 Minuten	6-8

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

## **Rezepte** aus meinem Buch „Auweia-Püttmann jagt“:

Weitere Rezepte sende ich Ihnen gerne zu. Eine große Auswahl finden Sie auch im Internet.

### **Der Bigos (Jägertopf)**

... ist ein kräftiges Essen, das gerne bei den Jagdgesellschaften in Polen gereicht wird. Tipp: Aufgewärmt schmeckt er noch besser!

### **Zutatenliste für etwa 6 Personen**

2 Äpfel  
2 Karotten  
300 g Waldpilze (frisch, gemischt)  
500 ml Wasser  
100 g Speck (frisch, durchwachsen)  
2 Zwiebeln (mittelgroß)  
500 g Räucherwurst (.z.B. Krakauer, keine Salami)  
200 g Schweinebauch (ohne Schwarte)  
100 g Pilze (getrocknet)  
2 kg Weißkohl (frisch)  
1 kg Sauerkraut  
70 g Tomatenmark  
8 Backpflaumen oder 2 Esslöffel Pflaumenmus  
2 Lorbeerblätter

100 ml Rotwein  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz  
1 Prise schwarzen Pfeffer

## **Zubereitung**

Den Speck fein hacken und in einer großen, schweren Pfanne auf kleiner Hitze auslassen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in dem Speck glasig schwitzen lassen. Die Räucherwurst in Stücke, den Schweinebauch in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. Zu den Zwiebeln und dem Speck geben und auf mittlerer Hitze kurz anbraten. 5 Min. sollten ausreichen. Pfanne beiseite stellen. Die Trockenpilze in etwas heißem Wasser einweichen.

Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Den Weißkohl mit einem großen, schweren Messer vierteln, den Strunk herauslösen und die Kohlblätter in schmale Streifen schneiden. Abspülen und in einen sehr großen Schmortopf mit ½ Liter kochendem Wasser geben. 20 Min. bei geschlossenem Topf kochen lassen.

Inzwischen die Trockenpilze mit dem Einweichwasser in ein Haarsieb geben. Einweichwasser auffangen. Eingeweichte Pilze in Stücke schneiden. Die Karotten und die Äpfel schälen. Die Karotten fein raspeln, die Äpfel reiben.

Zusammen mit dem Sauerkraut, Trocken- und Frischpilzen, Speck, Zwiebeln, Räucherwurst und Schweinebauch, Tomatenmark, Lorbeerblätter, Backpflaumen und der Prise Zucker zu dem Weißkohl geben. *Vorsichtig* salzen, gut pfeffern. Speck und Räucherwurst enthalten bereits Gewürze! 60 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen, bis die Schweinebauchwürfel weich sind. Mit dem Rotwein und dem Einweichwasser der Pilze verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Wildsuppe vom Reh**

### **ZUTATENLISTE für 4 Portionen:**

500 g Rehrippen  
250 g Fleisch vom Blatt  
1 Bund Suppengrün, fein geschnitten  
3 Zwiebeln  
½ l Wasser  
3 Wacholderbeeren  
3 Lorbeerblätter  
5 Pfefferkörner  
¼ l Sahne  
1 Esslöffel Madeira  
Zitronensaft  
Salz u. Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Fleisch / Rippen unter Fließwasser säubern, trocken tupfen.

Rehknochen, Fleisch und Wurzelgemüse in grobe Stücke teilen. In einem großen Topf das Öl erhitzen, darin das Gemüse scharf anbraten; Knochen und Fleisch zugeben und mit etwa 2 Liter Wasser auffüllen und salzen. Das ganze 2-3 Stunden bei schwacher Hitze mit offenem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich den Eiweißschaum abschöpfen. Ausgekochte Brühe abseihen und klären. Mit Salz, Pfeffer, Sahne, Madeira, Zitrone abschmecken.

## Sauerbraten vom Wildschwein

### Zutatenliste für 4 Personen:

1,5 kg Wildschweinschulter (Blatt) oder Keule  
50 g Korinthen  
1 l Rotwein  
0,3 l Rotweinessig  
1/2 l Wasser  
2 Lorbeerblätter  
3 Gewürznelken  
5 Pfefferkörner  
5 Wacholderbeeren  
1 Karotten, ½ Stange Lauch, Sellerie, Zwiebeln, (Knoblauch)  
3 Thymianzweige  
1 Rosmarinzweig  
2 Esslöffel Öl  
1 Esslöffel Tomatenmark

### Zubereitung der Marinade

Alle Zutaten (außer Fleisch) kurz aufkochen, danach in eine Porzellan- oder Steingutschüssel schütten und das Fleisch in den noch heißen Sud dazugeben. 3 - 4 Tage im Sud marinieren. Ab und zu das Fleisch wenden.

### Zubereitung des Bratens

Fleisch aus dem Sud nehmen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem schweren Topf – in Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Die Marinade auffangen!

Die Sauce kann je nach Gusto süß-sauer sein, da muss man mit den Zutaten jonglieren, bis man den passenden Geschmack gefunden hat (z. B. mit Rübensaft, Apfelkraut, Pampeln abstimmen) Das Fleisch bei 150° im Ofen gute 2 Stunden garen. Das Fleisch aus der Sauce nehmen, die Sauce durch ein Sieb streichen und individuell einkochen. Eine handvoll Korinthen dazugeben. Und dann noch mal abschmecken, notfalls mit Rübensaft und Balsamico nachwürzen.

Zum Sauerbraten vom Wildschwein empfehle ich Kartoffelklöße und Rotkohl. Dazu Apfelmus servieren.

**Alles klar? Dann wissen Sie jetzt, wo der Hase im Pfeffer liegt. Wenn Sie jetzt wild auf Wild sind, dann wünschen ich Ihnen mit meinen Wildspezialitäten guten Appetit**

**Wildspezialitäten aus meinem Jagdrevier  
fettarm und leicht genießen, ob beim festl. Menu oder b. Grillen**

**Preisliste für Privatabnehmer  
Stand 01. 01. 2010**

<b><u>Schwarzwild</u></b>	<b><u>€ / Kg</u></b>
<u>Ganze Stücke nur auf Vorbestellung</u>	
In der Schwarte (Fell) bis 60 kg	5,00
über 60 kg	4,50
Aus der Schwarte (Fell) Zuschl. nach Größe	20,00 - 30,00
Aus d. Schwarte, zerlegt u. vakuumiert, Zuschl. nach Größe	30,00 - 50,00
<b>Zuzüglich Trichinenbeschau z. Zt.</b>	<b>7,00</b>
<b>Rehwild</b> in der Decke <u>nur auf Vorbestellung</u>	6,00

**Einzelteile** Schwarz- und Rehwild vom Fachmann zerlegt, küchengerecht portioniert, vakuumiert u. eingefroren – **Preise auf Anfrage, da sie saisonal variieren–**

**Rücken Rehwild /Schwarzwild**

**Keulen Rehwild / Scharzwild**

**Filet v. Schwarzwild**

**Wild-Grill- u. Bratwurst** 5er oder 6er Pack  
Fleischkäse vom Schwarzwild 4er Pack

Salami ca. 400 gr. Einwaage

**Braten Reh/Schwarzwild**

Gulasch Rehwild/Schwarzwild  
Nacken, Rippen, Schulter (alles m. Knochen)

**Wildschweinschinken** fein geräuchert auf Bestellung kg:  
ca. 30% günstiger als im Handel

Fleischkäse, Salami, Grillwurst und Schinken werden von einer erstklassigen Landmetzgerei hergestellt. – Verkauf solange Vorrat reicht.

und nach dem Essen schmunzeln mit Autor Wolfgang M. A. Bessel.  
[www.bessel-autor.info](http://www.bessel-autor.info)

