

KÜCHENRATGEBER

MATTHIAS F. MANGOLD

# WILD



# DAS PRINZIP: WILD

## UNKOMPLIZIERT

Die Zubereitung ist genauso unkompliziert wie bei anderem Fleisch: in Topf oder Pfanne auf dem Herd, auf dem Grill, im Bräter oder auf dem Blech im Ofen.

## GESUND

Wildfleisch ist vitamin- und nährstoffreich, enthält viele Omega-3-Fettsäuren, dafür wenig Fett und wenig Cholesterin.



## NACHHALTIG

Wild wächst natürlich auf, ernährt sich von dem, was Wald und Wiese bieten, die Tötung erfolgt stressfrei. Im Idealfall kommt Wild von einem Jäger aus der Region.

## VIELSEITIG

Die verschiedenen Stücke von Wildschwein, Reh, Hirsch & Co. lassen sich auf vielerlei Art zubereiten: Braten, Schmoren, Grillen.



ÖFFNEN

# SO GEHT'S: HELLER WILDFOND



## VORBEREITEN

Backofen auf 200° vorheizen. 500 g Fleischabschnitte von Reh, Hirsch oder Wildschwein, 1,5 kg gehackte Wildknochen und 40 g Butter in der Fettpfanne ca. 30 Min. anrösten.



## GEMÜSE

3 Möhren, 150 g Sellerie, 1 Zwiebel, 2 Stangen Lauch und 2 Knoblauchzehen putzen bzw. schälen, grob zerkleinern und in einen großen Topf geben. Fleisch und Knochen hinzufügen.



## AUFKOCHEN

500 ml trockenen Weißwein angießen und so viel kaltes Wasser dazugeben, dass alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Aufkochen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen.



## WÜRZEN

2 Lorbeerblätter, 1 TL Salz, 2 Nelken, 5 Pimentkörner, 10 Wacholderbeeren, 15 Pfefferkörner, 5 Stängel Petersilie und 2 Zweige Thymian dazugeben. Zugedeckt ca. 4 Std. leise köcheln.



## KLÄREN

Große Stücke herausnehmen. 2 verquirlte Eiweiße einlaufen lassen und den aufsteigenden Schaum abheben. Den Fond durch ein mit einem Baumwolltuch ausgelegtes Sieb gießen.



## VERWENDEN

Den Fond abkühlen und im Kühlschrank erkalten lassen. Die Fettschicht abheben. Der Fond hält sich tiefgekühlt mehrere Monate und ist eine feine Basis für Suppen oder Saucen.

# DIE BESTEN GEWÜRZE

## WACHOLDERBEEREN

Sorgen durch ihr typisches Aroma für »wilden« Geschmack. Am besten immer andrücken.

## ZITRUSCHALEN

Ob von Zitrone oder Orange, ob dünn abgeschnitten und gehackt oder fein abgerieben – sie geben Frische und Säure dazu.

## THYMIAN & ROSMARIN

FrISChe Zweige im Ganzen in Saucen gelegt oder auch klein gehackt eingestreut.

## SCHWARZE PFEFFERKÖRNER

Sie bringen gute Würze und eine leichte Schärfe ins Geschehen.

## »RUB«

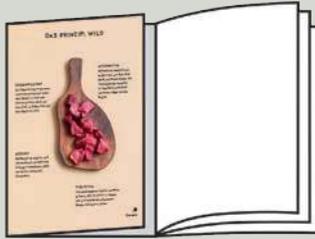
Gewürzmischung aus Meersalz, Rohrzucker, Lorbeer, Paprikapulver, Wacholderbeeren, Oregano, Ingwer, Zimt, Piment usw. – fertig kaufen oder selbst kreieren!



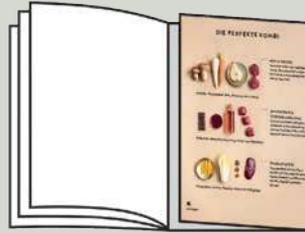
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

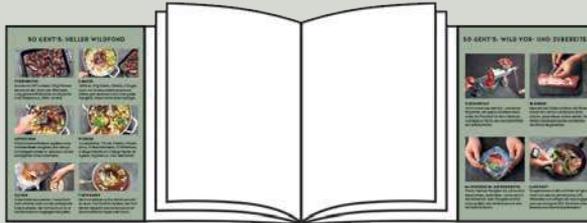
DAS PRINZIP:  
WILD



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
HELLER WILDFOND



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
WILD VOR- UND  
ZUBEREITEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06 WILDSCHWEIN



18 REH



34 HIRSCH



50 WILDGEFLÜGEL,  
HASE & KANINCHEN

- 04 DER AUTOR
- 05 BLITZREZEPT WILDBURGERPATTYS
- 28 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# WILDSCHWEIN-SPARERIBS

## AUS DER HAND

2 kg Wildschweinrippchen  
120 g Dry Rub (s. Tipp)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Öl  
6 Wacholderbeeren  
Salz, Pfeffer  
2 EL Honig  
3 EL Worcestersauce  
3 EL Sojasauce  
300 ml Tomatenketchup  
2 EL Johannisbeergelee (rot oder schwarz)

### GUT ZU WISSEN

Ein Dry Rub ist eine Gewürzmischung, die in rohes Fleisch eingerieben wird. Häufig enthalten ist Zucker, Pfeffer, Paprikapulver, Zwiebel- und Knoblauchgranulat, Senfpulver und Cayennepfeffer.

- 1** Am Vortag die Rippchen mit einem großen Kochmesser oder Beil portionieren, dabei immer 2–3 Rippen zusammenlassen. Mit dem Dry Rub einreiben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
- 2** Am nächsten Tag Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze glasig dünsten, den Knoblauch dazugeben und ebenfalls andünsten. Die angedrückten Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer dazugeben. Dann Honig, Worcestersauce, Sojasauce, Tomatenketchup und das Gelee hinzufügen und alle Zutaten gut verrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln. Die Mischung etwas abkühlen lassen.
- 3** Den Backofen auf 130° vorheizen. Die Spareribs mit einem Teil der Sauce bestreichen und getrennt voneinander in einen ausreichend großen Bräter mit fest schließendem Deckel stellen (sie sollen nicht aufeinanderliegen, die Hitze muss von allen Seiten drankommen). 200 ml Wasser in den Bräter gießen und die Rippchen im Ofen (Mitte) ca. 3 Std. garen.
- 4** Die Spareribs aus dem Ofen holen, wieder mit etwas Sauce bestreichen und am besten auf dem Grill bei großer Hitze unter mehrfachem Wenden knusprig grillen. Alternativ unter dem Backofengrill knusprig grillen.
- 5** Die Spareribs mit der restlichen Sauce servieren und unbedingt mit den Fingern essen.





# REHKARREE MIT ROTEN ZWIEBELN

## FÜR GÄSTE

3 rote Zwiebeln  
1 EL Olivenöl  
350 ml Rotwein  
2 EL Kastanienhonig (ersatzweise  
Waldhonig)  
2 EL Essig  
Salz, Pfeffer  
1 kg Rehkarrée  
2 EL Öl  
50 g Rosmarin  
50 g Thymian  
4 TL Dijon-Senf

### GUT ZU WISSEN

Das Rezept funktioniert auch mit Hirschkarree. Da es größer und dicker ist, braucht es im Ofen etwas länger. Das Fleisch ist perfekt, wenn sich eine Druckprobe mit dem Finger anfühlt wie die eigene Nasenspitze.

- 1 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit etwas Rotwein ablöschen und diesen bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Erneut mit etwas Wein ablöschen, diesen Vorgang wiederholen, bis der Rotwein aufgebraucht ist und sich noch etwas Flüssigkeit im Topf befindet. Honig und Essig unterrühren und die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Den Backofen auf 110° vorheizen. Die Karrees trocken tupfen und mit einem scharfen Messer parieren. Auch die Knochen von überschüssiger Haut befreien – das geht am besten durch Schaben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Karrees darin von allen Seiten anbraten. Dann auf einem Backblech im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.
- 3 Inzwischen Rosmarin und Thymian waschen und trocken tupfen. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, mit einem großen Messer sehr fein hacken und vermischen.
- 4 Die Karrees herausholen und den Ofen auf 200° Grillfunktion stellen. Die Karrees auf der Fleischoberseite mit Senf bestreichen und diese Seite in den Kräutern wälzen. Das Fleisch mit der Kräuterpanade nach oben auf das Blech legen und im Ofen kurz gratinieren, bis die Kräuter leicht braun sind.
- 5 Herausnehmen, 1 Min. ruhen lassen und aufschneiden. Mit den roten Zwiebeln und einem gemischten Salat servieren.

# HIRSCHBURGER MIT WILDKRÄUTERN

## VOM GRILL

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)  
½ Bund Minze  
2 EL Pistazienkerne  
50 g gemischte Wildkräuter  
600 g Hirschfleisch (Hals, Schulter  
oder Bauch)  
2 EL Wildpreiselbeeren (Glas)  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Grillen  
4 Burger-Brötchen (ersatzweise  
Pita-Brötchen)  
4 EL Remouladensauce

AUSSERDEM  
Fleischwolf

### MEHR DRAUS MACHEN

Noch saftiger wird's mit einer Creme aus zerdrückter Avocado, Zitronensaft, gehackter Tomate, Salz, Pfeffer und etwas zerbröseltem Blauschimmelkäse. Die Creme auf das Fleisch streichen.

- 1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Minze waschen, trocken tupfen und hacken. Die Pistazien fein hacken. Die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und beiseitelegen.
- 2** Den Grill auf ca. 200° anheizen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Minze und Pistazien in eine Schüssel geben. Das Hirschfleisch trocken tupfen und parieren. Dann in grobe Würfel schneiden, durch den Fleischwolf drehen und hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen zu einer homogenen Masse vermischen, die Preiselbeeren unterheben und den Fleischteig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Zum Testen der Würzung einen Mini-Burger formen, mit etwas Öl bestreichen und auf dem Grill pro Seite ca. 2 Min. garen. Probieren und die übrige Masse bei Bedarf nachwürzen.
- 4** Aus der Hackfleischmasse 4 Pattys formen, das geht am besten mit einer Burgerpresse. Dünn mit Öl bepinseln und auf dem Grill pro Seite ca. 4 Min. garen, dabei nur einmal wenden.
- 5** Die Burger-Brötchen quer halbieren und mit den Innenseiten nach unten ca. 1 Min. auf den Grill legen. Die jeweils untere Brötchenhälfte mit Remouladensauce bestreichen, darauf die Pattys platzieren und mit den Wildkräutern bedecken. Die zweite Brötchenhälfte darauflegen.



# HASENRÜCKEN IN PORTWEIN

## KLASSIKER

2 küchenfertige Hasenrücken am  
Knochen (à ca. 500 g)

1 Möhre

1 Zwiebel

2 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

2 Lorbeerblätter

10 Pfefferkörner

250 ml Portwein

2 EL Butter

1 EL Öl

200 g Sahne

Salz, Pfeffer

**1** Am Vortag die gehäuteten Hasenrücken in einen großen, verschließbaren Gefrierbeutel legen. Möhre putzen, waschen und in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken tupfen.

**2** Möhre, Zwiebel, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter und Pfefferkörner zum Fleisch geben. Vom Portwein 3–4 EL zurückbehalten, den Rest in den Beutel gießen. Den Beutel verschließen, dabei die Luft so gut wie möglich herausdrücken. Den Beutel über Nacht in den Kühlschrank legen.

**3** Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Hasenrücken aus dem Beutel nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Butter und Öl in einem Bräter erhitzen und die Rücken darin bei großer Hitze von allen Seiten anbraten, bis das Fleisch Farbe annimmt. Die Knochenseite zum Schluss anbraten.

**4** Die Marinade dazugießen und rasch aufkochen. Den Bräter offen in den Ofen stellen (Mitte) und das Fleisch in ca. 45 Min. fertig garen. Dabei mehrmals mit der Sauce beträufeln.

**5** Das Fleisch aus der Sauce heben und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und in den Bräter geben. Die Sahne dazugeben und die Sauce einköcheln. Salzen und pfeffern, übrigen Portwein dazugeben und die Sauce ca. 3 Min. köcheln lassen. Das Fleisch vom Knochen lösen, portionieren und mit Kartoffelpüree oder -gratin und Sauce servieren.



# DIE PERFEKTE KOMBI



*Steinpilze, Wurzelgemüse, Birne, Fleisch von Reh & Hirsch*

## REH & HIRSCH

Steinpilze liefern den waldigen Touch, Wurzelgemüse sorgen für Erdung und eingelegte Birnen bringen Saft.



*Schokolade, Johannisbeersirup, Essig, Fleisch vom Wildschwein*

## WILDSCHWEIN

Schokolade verleiht einem Gulasch am Ende Cremigkeit, Schwarzer Johannisbeersirup schenkt fruchtige Süße und Essig einen kleinen Kontrapunkt.



*Orangenfilets, Chicorée, Walnüsse, Fleisch vom Wildgeflügel*

## WILDGEFLÜGEL

Orangenfilets sind die Basis, auf der sich Chicorée mit leicht herber Bitterkeit und Walnüsse fürs Mundgefühl austoben können.

# DIE STÜCKE VOM WILD

## OBERSCHALE & NUSS

Ergeben schöne Braten, gut auch für Schnitzel, Rouladen oder Gulasch.



## KEULE MIT KNOCHEN

Optisch ein Bringer, wird gerne gespickt und im Backofen gegart.



## RÜCKEN

Wird nur durch die Gegend getragen, daher ist er sehr zart. Ideal als ganzes Filet oder zerteilt für Medaillons.



## HALS, SCHULTER UND BAUCH

Die beste Wahl für Hackfleisch. Und zwar am besten eigenhändig durch den Fleischwolf gedreht.



## RIPPENBOGEN

Dieses Stück schreit geradezu nach Spareribs!



# SO GEHT'S: WILD VOR- UND ZUBEREITEN



## FLEISCHWOLF

Ob mit Kurbel oder elektrisch – eine famose Möglichkeit, sein eigenes Hackfleisch herzustellen. Ein Fleischwolf mit Motor bietet den unschlagbaren Vorteil, dass man beide Hände zum Arbeiten frei hat.



## PARIEREN

Besonders bei Stücken aus Keule oder Rücken müssen Fett, Sehnen und Häute mit einem scharfen, spitzen Messer entfernt werden. Sie würden niemals weich werden und zwischen den Zähnen hängenbleiben.



## MARINIEREN IM GEFRIERBEUTEL

Fleisch, Gewürze, Flüssigkeit rein, Luft aus dem Beutel drücken, verschließen – und ab damit in den Kühlschrank. Spart Flüssigkeit und Platz und sorgt dafür, dass die Marinade auch wirklich überall hinkommt.



## GARPUNKT

Kurzgebratenes von Reh und Hirsch darf gerne innen noch rosa sein (Kerntemperatur 60°), Wildschwein und Geflügel oder Hase hingegen muss man durchgaren (80°). Der Einsatz eines Bratenthermometers ist empfehlenswert.

# ACHTUNG WILDWECHSEL!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Wildküche – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Natürlich, nachhaltig, gesund... und so vielfältig: wilde Rezepte mit Reh,  
Hirsch, Wildschwein, Hase, Kaninchen und Wildgeflügel



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



Dieses Buch  
ist auf PEFC-  
zertifiziertem  
Papier aus  
nachhaltiger  
Waldwirtschaft  
gedruckt.

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7983-8



€ 11,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)