

ALENA STEINBACH

wild

kochen!



G|U



INHALT

6 Vorwort

8 EINFACH WILD!

- 10 Wissenswertes über die Jagd
- 12 Wildarten
- 16 Warenkunde: Fleischstücke
 - 16 Rehwild
 - 17 Wildschwein
 - 18 Feldhase
 - 19 Fasan und Ente (Wildgeflügel)
- 20 Wilder Einkaufsratgeber

22 WILD KOCHEN!

*Rezepte für Reh-, Dam- und Rotwild, Wildschwein,
Hase, Taube, Ente, Gans und Fasan*

- 24 Nacken
- 44 Schulter
- 62 Rücken
- 90 Rippen
- 100 Filet
- 122 Keule
- 148 Innereien & Wurst
- 164 Ganzes & Halbes

- 116 Aus dem Leben einer Jägerin
- 118 Das können wir alle tun
- 120 Wussten Sie...?

- 184 Register
- 192 Impressum



*Dieses Icon gibt Fleisch-Tauschtipps
bei den Rezepten an*

WIE AUS EINER VEGETARIERIN EINE PASSIONIERTE JÄGERIN WURDE



»Für meinen Opa und meinen Vater, die mich das Jagen gelehrt haben, für meine Oma und meine Mutter, die mir das Kochen beigebracht haben, für meine Schwester, der ich alles zeigen werde.«

Als ich mit 13 Jahren beschloss, kein Fleisch mehr zu essen, war der Hauptgrund die schlechte Haltungsform unserer Nutztiere. Immer schneller sollten sie groß und schlachtreif werden, Medikamente und Antibiotika gehörten fast überall dazu. Tageslicht haben viele Tiere nie gesehen. Das wollte ich nicht weiter unterstützen. So verzichtete ich erst einmal auf jegliches Fleisch – obwohl ich aus einer Jägerfamilie stamme und schon von klein auf mit meinem Opa zur Jagd gegangen war. Doch über die Jahre merkte ich, dass Fleisch für meine ausgewogene Ernährung unverzichtbar war. Ich musste also eine Lösung finden, die tierschutzgerechte Haltung und das Essen von Tieren verbindet. Wer sich intensiv mit der Jagd und dem daraus zu gewinnenden Wildfleisch beschäftigt, wird erkennen, dass es keine nachhaltigere, natürlichere und gesündere Fleischquelle gibt. Seit nunmehr neun Jahren koche und esse ich zu 90 Prozent Wildfleisch. Bei uns wird kein anderes Fleisch gekauft, alles, was auf den Tisch kommt, wurde von mir, meiner Familie oder Freunden gejagt, verarbeitet und zubereitet. Von Wiese und Wald auf den Tisch – es gibt für mich kein besseres Gefühl, als beim Genuss von Fleisch zu wissen, wo das Tier herkommt und wie es gelebt hat.

Mit diesem Kochbuch möchte ich Ihnen zeigen, wie vielseitig Wildfleisch ist und was sich alles damit zubereiten lässt. Die Möglichkeiten gehen weit über das klassische Hirschgulasch oder die Rehkeule mit Rotkohl und Klößen hinaus: Lassen Sie sich von Wilddöner, Chili con Reh oder Rotem Thai-Curry überraschen! Trauen Sie sich, fürchten Sie sich nicht vor alten Mythen, sondern genießen Sie dieses einmalig gute und gesunde Fleisch von Tieren, die ein gutes Leben hatten.

Alena Steinhilber





WILDARTEN



DAMWILD (DAMA DAMA) gehört zur Familie der Cerviden und der »echten Hirsche«. Die Körperstärke liegt zwischen Reh- und Rotwild. Die Färbung im Sommer ist meist hellbraun mit weißen Punkten, die Körperunterseite sowie die Innenseite der Läufe sind weiß. Die Brunftzeit (Paarungszeit) ist ab etwa Mitte Oktober. Die Tragzeit des Damtieres beträgt 7 ½ Monate und die Kälber werden etwa im Juni gesetzt. Damwild kann bis zu 100 Kilogramm wiegen.



REHWILD (CAPREOLUS CAPREOLUS) gehört zoologisch zu den Cerviden, jedoch zur Unterfamilie der »Trughirsche« und ist eher mit dem Elch als mit dem Dam- oder Rotwild verwandt. Die Färbung der Decke ist im Sommer rotbraun und im Winter eher grau. Bei der Ernährung sind die Rehe sehr wählerisch. Sie äsen am liebsten nährstoffreiche Teile von Pflanzen, wie Knospen und frische Triebe oder im späteren Verlauf des Jahres Eicheln und Bucheckern. Die Brunftzeit (oder: Blattzeit) des Rehwildes ist von Ende Juli bis Mitte August, die Entwicklung des Embryos ruht in den Wintermonaten, sodass die Kitze im Mai/Juni gesetzt werden. Zwillingsgelbungen kommen sehr häufig vor. Die Böcke werfen das Gehörn im Spätherbst/Winter (Oktober bis Dezember) ab. Rehe können über 20 Kilogramm wiegen.





ROTWILD (CERVUS ELAPHUS) ist die größte hier vorkommende Art der Cerviden. Als ehemaliger Steppenbewohner besteht die Äsung hauptsächlich aus Gras. Die Sommerdecke hat eine rotbraune Farbe, das Winterhaar ist eher dunkelgrau/braun und länger mit dichter Unterwolle. Die Brunftzeit liegt etwa von Mitte September bis Mitte Oktober. Die Tragzeit beträgt 8 ½ Monate, die Kälber werden meistens im Juni gesetzt. Ein Kalb ist hier die Regel, Zwillinge sind selten. Hirsche werfen ihr Geweih etwa Ende Februar bis in den April hinein ab. Ein ausgewachsener älterer Hirsch kann über 200 Kilogramm wiegen.

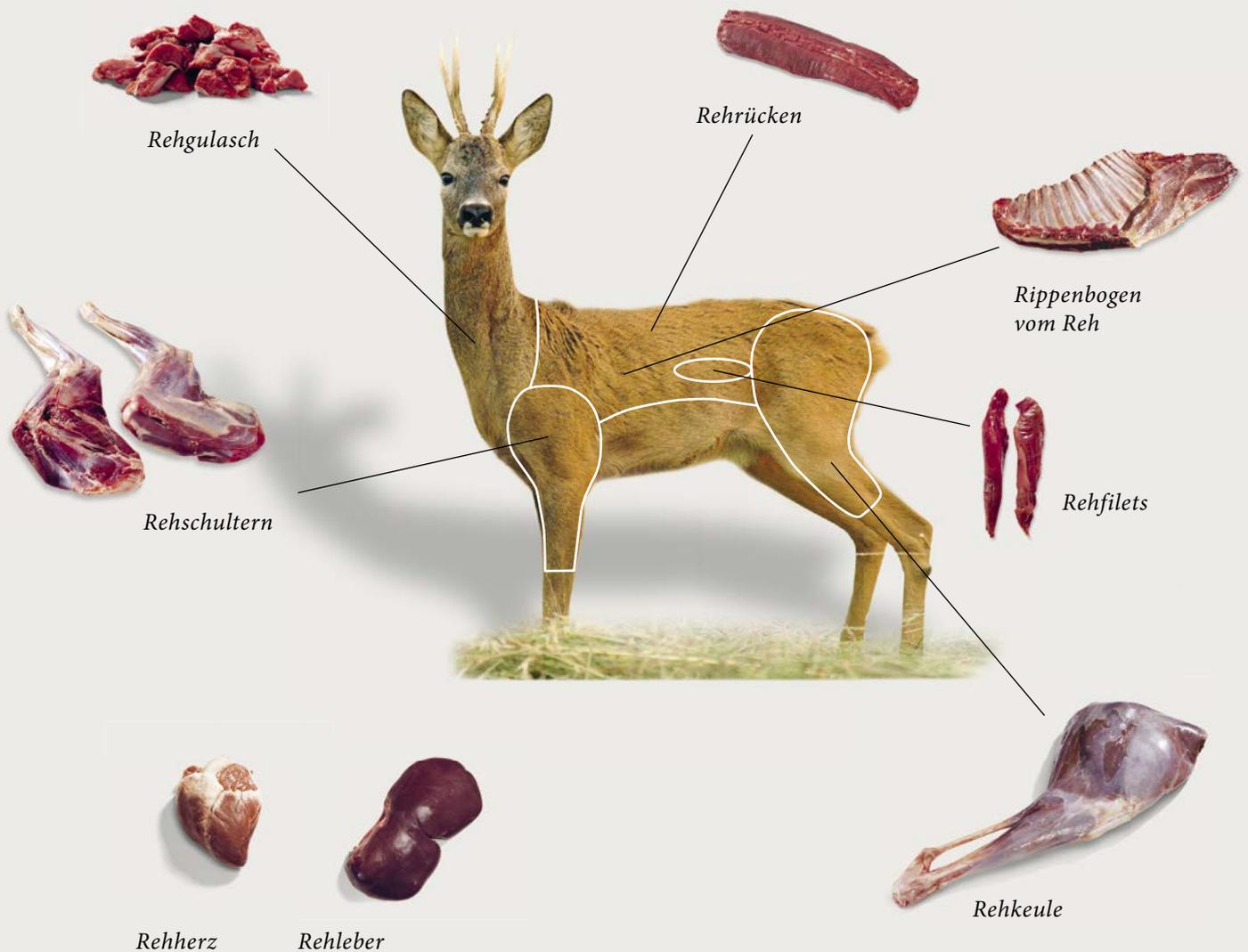


SCHWARZWILD (SUS SCROFA) Durch die starke Bejagung hat sich die Aktivität dieser Wildart eher in die Dunkelheit verlegt. Wildschweine sind Allesfresser. Sie nehmen, was sie bekommen, von frischem Gras über Wurzeln bis hin zu Insekten, Mäusen, Vogelgelege, Jungtiere oder Aas. Wildschweine sind schlau, gelehrig und anpassungsfähig. Die Tragzeit der Bache beträgt drei Monate, drei Wochen und drei Tage. Die Rauschzeit (Paarungszeit) liegt eigentlich im November bis Februar, sodass die Frischlinge etwa von Februar bis Juni geworfen werden. Männliche Wildschweine können weit über 100 Kilogramm wiegen.



WARENKUNDE: FLEISCHSTÜCKE

REHWILD Das Fleisch vom Rehwild ist am bekanntesten, was nicht verwundert, da es mit über 1 Million erlegten Tieren pro Jahr das am meisten verbreitete Wild ist. Es ist sehr zart, fettarm und gut bekömmlich. Weil es nicht so groß ist, bietet es sich an, ein ganzes Reh vom Jäger zu kaufen, der es Ihnen küchenfertig zerlegt. Rehe werden in den meisten Bundesländern von Anfang Mai bis Ende Januar bejagt. Die Fleischstücke (und ihre Anordnung) sind beim Dam- und Rotwild gleich, sie unterscheiden sich lediglich in Größe und Farbe des Fleisches.



WILDSCHWEIN Das Fleisch vom Wildschwein ist saftig und würzig. Der Nacken lässt sich super zu Steaks für den Grill oder durchwachsenes Hack verarbeiten, und Spareribs sind ein Hochgenuss! Wildschweine werden das ganze Jahr über bejagt; im Frühjahr ist es – wie bei allen Wildarten – schwieriger, an frisches Fleisch zu kommen.



Wildschweinnacken



Rippenbogen vom Wildschwein



Oberschale, Unterschale



Wildschweinleber

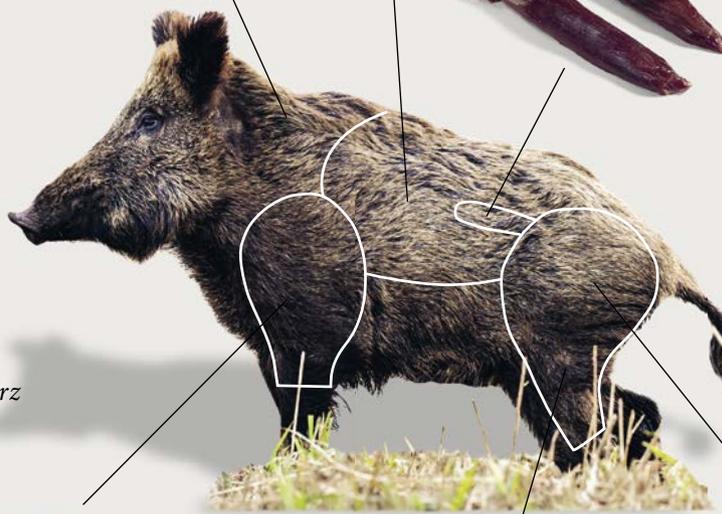
Wildschweinfilets



Beckenmuskel (Hüfte), auch kleine Nuss genannt, Nuss



Wildschweinerh



Wildschweinschulter



Haxe



Wildschweinkeule

Schulter

Die Schulter kann – je nach Wildart und Größe – entweder im Ganzen als Braten zubereitet oder zu Gulasch oder Geschnetzeltem geschnitten werden. Sie ergibt auch feines Hackfleisch, das sich für viele Gerichte eignet.





GEMÜSEPFANNE MIT DAMWILDSTEAK UND REIS

Sie hatten einen anstrengenden Tag und endlich ist Feierabend? Sie haben keine Lust auf aufwendiges Kochen, möchten sich aber trotzdem etwas Feines gönnen? Dann ist dieses Gericht genau das Richtige für Sie!

FÜR DIE GEMÜSEPFANNE

1 große Zwiebel
1 Aubergine
1 Zucchini
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika
50 ml Öl
5 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
2 TL Chilipulver

FÜR DEN REIS

300 g Langkornreis
Salz

FÜR DAS STEAK

800 g Damwildrücken
Salz
Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
2 EL Butter
ca. 4 TL Kräuterbutter (gekauft oder selbst gemacht, s. Seite 114)



TAUSCHEN: Hierfür eignen sich auch Steaks aus dem Rücken von Rot- und Rehwild.

Gemüsepfanne: Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Aubergine, Zucchini und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Aubergine und Zucchini ebenfalls würfeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und die Hälften in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einer großen hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen und alle Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark dazugeben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

Reis: Inzwischen den Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Steak: Das Fleisch trocken tupfen, von Sehnen, Häuten und Fett befreien und in vier Steaks schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Wenn Gemüse und Reis fast fertig sind, die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Steaks darin pro Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, dann nach gewünschtem Gargrad bei mittlerer Hitze 3–4 Min. unter mehrmaligem Wenden fertig braten.

Den Reis auf Teller verteilen, das Gemüse darübergeben und das Fleisch daraufsetzen. Jedes Steak mit etwas Kräuterbutter toppen.



EDLE WILD-BRUSCHETTA

Eine sehr feine Vorspeise für vier Genießer. Macht nicht viel Arbeit, braucht nur ein bisschen Vorlauf, damit der Rippenbogen schön zart wird. Auch als Fingerfood für eine Feier ein echter Gaumenschmaus.

FÜR DAS FLEISCH

1 Damwildrippenbogen
ca. 4 l Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
3 TL Salz

FÜR DAS BROT

1 Vollkorn-Ciabatta
50 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen

FÜR DEN BELAG

2 kleine rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Stängel Petersilie
30 g Butter
Salz
Pfeffer
200 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl

TIPP: Die Fleischbrühe kann eingefroren werden und eignet sich perfekt für eine Suppe. Auch das restliche Fleisch kann als Suppeneinlage verwendet werden. Oder einen Teil der Brühe für den nächsten Tag aufbewahren, Fleisch, Backerbsen und Petersilie dazugeben, fertig. Den Rest einfrieren.

Fleisch: Den Rippenbogen morgens in einen großen Topf legen. So viel Gemüsebrühe dazugeben, dass er bedeckt ist. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und in die Brühe geben. Salzen und den Rippenbogen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Std. köcheln lassen. Den Herd ausschalten und das Fleisch zugedeckt bis zum Abend in der Brühe ziehen lassen.

Das Fleisch ist gar, wenn sich die Knochen leicht herausziehen lassen. Den Rippenbogen aus dem Topf nehmen und die Knochen entfernen. Das Fleisch in sehr kleine Stücke schneiden, als Vorspeise für 4 Personen werden ca. 200 g benötigt. Das übrige Fleisch anderweitig verwenden (s. Tipp).

Brot: Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Ciabatta in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen. Mit dem Olivenöl bestreichen. Den Knoblauch schälen, halbieren und über jedes Brot reiben. Die Brotscheiben im Ofen (Mitte) ca. 7 Min. backen.

Belag: Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch und die Petersilie (bis auf eine kleine Menge zum Garnieren) dazugeben, dann das Fleisch unterrühren. Alles 3–4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Herd ausschalten und das Fleisch abkühlen lassen.

Die Kirschtomaten waschen, vierteln und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl dazugeben und alles gut verrühren. Das Fleisch aus der Pfanne untermischen.

Das Brot herausholen und auf Teller legen, den Belag großzügig darauf verteilen, es darf ruhig etwas danebenfallen. Die Bruschetta mit der übrigen Petersilie garnieren und servieren.



WILD

GENIAL MODERN



Entdecken Sie Wild ganz neu für sich! Ob als Pulled Pork vom Wildschwein, Hirsch-Döner oder klassische Keule vom Reh – die junge Jägerin Alena Steinbach beweist mit ihren Rezepten, wie modern Wildküche sein kann. Sie verrät, wo und wie Sie unkompliziert das beste Fleisch bekommen und legt mit ihrem Debüt ein Wild-Kochbuch der Extraklasse vor.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7102-3



www.gu.de