

Von  
**Natur fit**  
aus

Wissenswertes über Wild und  
leckere Rezepte für jede Gelegenheit







# Vorwort

## Natürlich Lecker

Immer mehr Menschen wollen mit möglichst natürlichen, frischen und saisonalen Zutaten aus der Region kochen. Dafür gibt es gute Gründe, denn naturbelassene Lebensmittel – und dazu zählt Wildfleisch – bedeuten kürzere Transportwege, weniger Energieverbrauch, weniger Chemikalien, mehr Frische. Und: Sie schmecken vor allem hervorragend. Wildbret ist übrigens nicht nur lecker, sondern sehr gesund: Es ist bekömmlich, fettarm und reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Mit dieser Broschüre machen wir Appetit auf Wildbret, das sich leicht zubereiten lässt – mit Rezepten für jede Gelegenheit und jede Jahreszeit. Mehr Anregungen für die Küche, Kochvideos und Anbieter von Wildbret gibt es im Internet auf [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de). Lassen Sie sich inspirieren!

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und Kochen. Guten Appetit!





# Wild im Überblick



## Das ist Wild

Das Wort „Wildbret“ stammt aus dem Mittelhochdeutschen und heißt ganz einfach „Fleisch vom Wild“. In Deutschland bezeichnet es das Fleisch von allen frei lebenden Tieren, die dem deutschen Jagdrecht unterliegen. Dazu gehören in erster Linie Wildschwein, Reh- und Rotwild, aber auch Feldhase, Wildkaninchen, Fasan und Wildente.

Für jedes Tier gelten unterschiedliche Jagdzeiten, die gesetzlich festgelegt sind. Sie richten sich nach dem natürlichen Lebensrhythmus der Tiere. Deshalb ist zwar nicht das ganze Jahr über frisches

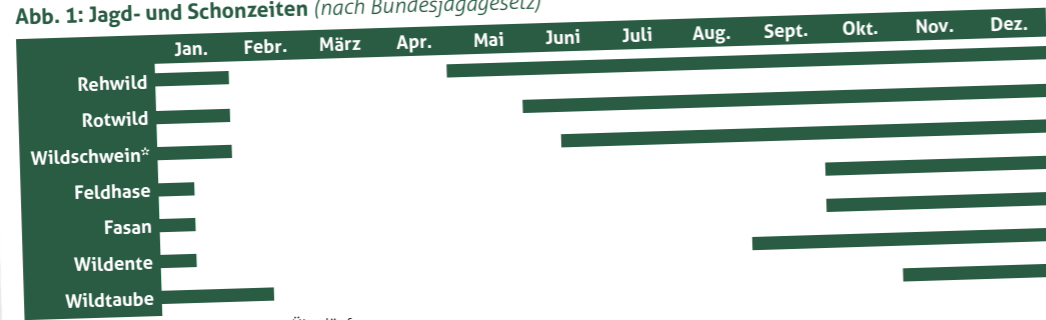
Wildbret von allen Tieren vorhanden, aber es gibt ganzjährig mindestens eine Wildbretsorte, die gerade Saison hat (siehe Abb. 1).

## Die inneren Werte zählen

Wildbret ist eine gesunde Alternative zu „herkömmlichem“ Fleisch. Es ist sehr mager, kalorien- und cholesterinarm, dafür reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Dazu gehören zum Beispiel Kalium, Kupfer, Eisen, Phosphor und Zink. Es liefert die lebenswichtigen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann.



Abb. 1: Jagd- und Schonzeiten (nach Bundesjagdgesetz)



\*Ganzjährige Jagdzeit: Frischlinge und Überläufer

Diese verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Blutgefäßen vor. Zudem haben sie einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und hemmen Entzündungsreaktionen. Weil Wildbret so leicht verdaulich und bekömmlich ist, eignet es sich sogar als Diät- oder Schonkost (siehe Abb. 2).

## Wilde Zeiten

Früher galt der intensive Wildgeschmack („Hautgout“, frz. „Hochgeschmack“) als das Charaktermerkmal für Wildfleisch schlechthin. Tatsächlich

kennzeichnete dieser gar nicht den typischen Wildgeschmack, sondern vielmehr den einsetzenden Fäulnisprozess: Der Hautgout entstand durch mangelnde Hygiene – das Wild wurde sehr lange ohne Kühlung abgehängt.

## Trauen Sie dem Braten

Heutzutage durchläuft Wildfleisch strenge, gesetzlich vorgeschriebene Kontrollen: Es muss unter anderem den EU-weiten Vorschriften und Beurteilungskriterien entsprechen. Sie stellen die hohe Qualität des Wildbrets beim Verkauf sicher und gewährleisten eine transparente Vermarktungskette.

Das Fach Wildbrethygiene ist längst fester Bestandteil der jagdlichen Ausbildung, denn als Nahrungsmittelproduzent muss sich der Jäger den strengen gesetzlichen Regeln stellen. Jagd bedeutet auch, Verantwortung für das Nahrungsmittel Wild zu übernehmen. Diese Verantwortung beginnt bereits während der Jagd. Jäger beobachten das Wild genau und erkennen, wenn es krank ist. Dann darf es selbstverständlich nicht zur Weiterverarbeitung genutzt werden. Genauso wenig wie Wild, das bei einem Unfall getötet wurde.



Abb. 2: Nähr- und Energiewerte (Wild- und Geflügelarten)

Wildart	Energie (pro 100 g)		Hauptnährstoffe (pro 100 g)			
	kJ	kcal	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Wasser (g)
Rehrücken	534	128	22,4	3,55	-*	72,2
Rehkeule	429	103	21,4	1,25	-*	75,7
Hirsch	476	112	20,6	3,3	-*	74,7
Damhirsch	485	116	20	2,5	1	75
Wildschwein	460	110	22	2,4	0,4	75
Feldhase	481	113	21,6	3	-*	73,3
Wildkaninchen	669	160	20,8	7,62	0,6	69,6
Fasan	439	105	23,9	2	-*	74
Wildente	519	124	23	3	0,5	73

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





## TIPP

Wildbret lässt sich sehr gut einfrieren, wenn Sie ein paar Regeln beachten (siehe Abb. 4 auf Seite 9).

Über die Qualität des Wildfleisches entscheiden auch der Moment der Schussabgabe und die darauffolgenden 60 bis 90 Minuten. Es ist wichtig, das Stück sauber aufzubrechen (das heißt, die Organe zu entfernen) und zu kühlen.

### Wildbret kaufen - aber wo?

Erster Ansprechpartner, wenn es um Wild geht, ist ein Jäger in Ihrer Nähe. Sie können sich auch an die örtlichen Hegeringe sowie an die Landesjagdverbände wenden oder auf [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de) stöbern. Dort finden Sie über die Postleitzahlensuche Wildbretanbieter und Restaurants.

Wildfleisch gibt es natürlich auch im Supermarkt. Dabei handelt es sich jedoch meist um ausländisches Gatterwild. Das bedeutet, dass die Tiere wie Nutzvieh gehalten werden und zusätzliches Futter erhalten. Hinzu kommen lange, umweltbelastende Transportwege, da dieses Wild zum Beispiel oft aus Neuseeland stammt.

Bei Wildbret vom Jäger vor Ort können Sie sicher sein, dass es sich bei dem Fleisch um ein erstklassiges Naturprodukt handelt.

# Arten von Wildbret

**Rotwild** Der Hirsch, das männliche Tier der größten heimischen Wildtierart, wiegt bis zu 250 kg und imponiert mit seinem mächtigen Geweih. Geschätzt wird besonders das Fleisch von jungen Tieren. Es ist braunrot, feinfaserig und sehr gut zum Grillen oder auch Braten geeignet. Wildbret von älteren Tieren gibt einen vorzüglichen Schmorbraten ab.

**Schwarzwild** Wildschweine liefern neben Rehen das meiste Wildbret. Das bevorzugte Fleisch stammt von den ein- bis zweijährigen Jungtieren: Frischlinge und Überläufer werden zwischen 10 und 40 kg schwer. Das Fleisch ist dunkelrot und sehr aromatisch.

**Rehwild** Das Reh ist in Deutschland die häufigste Haarwildart. Mit 25 bis 30 kg ist es im Vergleich zum Rotwild eher ein Leichtgewicht. Der Rehbock trägt kein Geweih, sondern ein Gehörn. Das Fleisch der jungen Tiere ist rotbraun, feinfaserig und besonders aromatisch. Keulen und Rücken zählen zu den wertvollsten Teilstücken.

**Feldhase** Hasen sind sehr anspruchsvoll, was ihre Ernährung betrifft. Sie benötigen fast 100 verschiedene Kräuter und können sich durch die Auswahl ihrer Nahrung selbst heilen – daher stammt auch der Ausdruck „Hasenapotheke“. Das Fleisch junger Tiere ist mild im Geschmack, das von älteren Tieren eher würzig.

**Fasan** Der Fasanenhahn fällt durch sein buntes Gefieder auf. Fasane ernähren sich von Feldfrüchten, Gräsern und Kräutern, aber auch von Larven, Raupen und Schnecken. Vor allem das Fleisch der jungen Tiere ist besonders zart und wohlschmeckend. Sie können auch traditionelle Geflügelrezepte mit Fasan zubereiten.

**Wildente** Die Stockente ist in Deutschland am weitesten verbreitet. Sie wird entweder gebraten oder im Ofen geschmort und je nach Geschmack mit Früchten, Nüssen oder Kräutern gefüllt. Das Brustfleisch bietet sich als Filet oder in Medaillons geschnitten an. Junge Tiere erkennt man am biegsamen Brustbein.





Abb. 3: Mengen und Brat-/Garzeiten

Wildart	Gewicht	Brat-/Garzeiten	Personen
Hirschrücken	ca. 2,5 kg	70–80 Min	6–8
Hirschkeule	1,5 kg	90–110 Min	6
Rehrücken	2–2,5 kg	55–60 Min	5–6
Rehkeule	2–2,5 kg	100–115 Min	5–6
Wildschweinrücken	2,5 kg	60–80 Min	6–10
Wildschweinkeule	2 kg	ca. 150 Min	6
Frischlingsrücken	1,5 kg	60–70 Min	4–6
Frischlingskeule	1,5 kg	ca. 150 Min	5–6
Gamsrücken	ca. 2 kg	70–90 Min	6
Gamskeule	ca. 1,5 kg	70–90 Min	4
Mufflon	3 kg	65–75 Min	10
Mufflonkeule	3,5 kg	130–150 Min	8–10
Feldhase im Ganzen	2,5–3 kg	60–70 Min	5–6
Feldhasenrücken	0,8–1,2 kg	40–50 Min	2–4
Feldhasenkeule	0,6 kg	50–60 Min	2
Wildkaninchen im Ganzen	1,2–2 kg	50–60 Min	3–4
Wildkaninchenrücken	ca. 0,6 kg	35–40 Min	2
Wildkaninchenkeule	0,6 kg	35–40 Min	2
Fasan	0,7–1 kg	50–60 Min	2–4
Wildtaube	0,2–0,4 kg	45–50 Min	1
Wildente	0,9 kg	45–60 Min	2–3
Wildgans	3–4 kg	70–80 Min	6–8

Gewicht und Brat-/Garzeiten variieren je nach Alter der Tiere. Grundsätzlich sollte Wildbret bei einer Temperatur von 220°C immer gut durchgegart werden. Kerntemperatur von 80°C über mindestens 10 Minuten lang unbedingt einhalten.

# Rezepte

## Die Zubereitung

ist halb so wild (wirklich!). Wir geben Einblick in die moderne, leckere Wildküche: vom klassischen Rehrücken über Schnitzel vom Damwild bis hin zu Wildschwein-Gulasch. Grillen, Salate, Suppen, Braten, Steaks – alles ist möglich.

Für alle, die befürchten, am Zerteilen und Vorbereiten der Fleischstücke zu scheitern, haben wir gute Nachrichten. Erstens: Wildbret ist küchenfertig zerlegt und portioniert erhältlich. Sprechen Sie einfach „Ihren“ Jäger oder Händler darauf an. Zweitens: Wer Schweinekoteletts und Rindersteaks „kann“, wird mit Wildbret keine Probleme haben. Sie können übrigens auch Ihre herkömmlichen Fleischrezepte einfach mal mit Wild zubereiten. Einzige Dosisierung der Hitze sollten Sie dabei beachten. Sie variiert je nach Wildart und Teilstück. Wildbret sollte für

mindestens 10 Minuten auf 80°C Kerntemperatur gebracht werden (siehe Abb. 3).

## Wild aufbewahren

Frisches Wildbret hält sich gut gekühlt zwei bis drei Tage. Sie können es auch sehr gut einfrieren. Wildgeflügel und Fleisch vom Wildschwein halten sich dann bis zu sechs Monate; magere Reh- und Hirschteile bringen es auf bis zu zwölf Monate (siehe Abb. 4).

## So geht's:

- Verpacken Sie die Teile einzeln und luftdicht, und beschriften Sie sie mit Datum und Inhalt.
- Legen Sie das Fleisch zum Auftauen über Nacht in den Kühlschrank. Die aufgetaute Flüssigkeit sollte aufgefangen und entsorgt werden.



Abb. 4: Lagerdauer

Wildart	Lagerzeit
Reh- und mageres Hirschfleisch	bis zu 12 Monate
Gams- und Muffelwild	bis zu 12 Monate
Schwarzwild	bis zu 6 Monate
Feldhase und Wildkaninchen	bis zu 8 Monate
Rebhuhn und Taube	bis zu 8 Monate
Wildente und -gans	bis zu 6 Monate
Fasan	bis zu 4 Monate





## TIPP

Statt eines Plattier Eisens können Sie auch eine Pfanne oder ein Nudelholz benutzen.



# Schnitzel

vom Damwild mit grünem Spargel

### 1. Ofen auf 60°C vorheizen.

Die Fleischscheiben mit einem Plattier Eisens dünn klopfen, von beiden Seiten salzen. Ei(er) verschlagen und kräftig mit Salz abschmecken. Die Fleischscheiben von beiden Seiten mit Mehl bestäuben, dann durch die verschlagenen Eier ziehen und zuletzt in Semmelbrösel legen.

### 2. Panade

vorsichtig und nicht zu fest andrücken. Dann in heißem Butterschmalz schwimmend braten und häufiger wenden, damit sich die Panade schön aufwirft. Wenn die Schnitzel goldbraun sind, herausnehmen und auf Haushaltspapier kurz abfetten lassen. Im Ofen auf einem Rost bei 60°C warm halten.

### 3. Spargelstangen waschen

und das untere Drittel schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und mit Zucker und Salz in gleicher Menge abschmecken. Spargel darin bissfest garen, kurz abschrecken und ebenfalls warm halten.

### 4. In der Zwischenzeit

2 Eier in 8 Minuten hart kochen. Danach abschrecken, pellen und klein würfeln. Den Apfel waschen, mit Schale fein würfeln und die Kapern grob hacken.

### 5. Aus Zitronensaft,

Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Vinaigrette rühren. Kresse vom Beet schneiden und waschen. ¼ der Kresse zurückhalten und den Rest mit dem Apfel und den Kapern in die Vinaigrette geben.

### 6. Spargelstangen

auf vorgewärmte Teller geben, mit Vinaigrette beträufeln und das gewürfelte Ei sowie etwas Kresse darüberstreuen. Mit dem Schnitzel servieren.



## Zutaten

(für 4 Portionen)

- 4 Scheiben à 120g aus der Nuss vom Damwild
- 1–2 Eier für die Panade
- Mehl
- Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

### Für den Spargel

- 2 kg grüner Spargel
- Zucker
- 2 Eier
- 1 kleiner, roter Apfel
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Kapern
- 5 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijonsenf
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Schalen Kresse





## TIPP

Frieren Sie den restlichen Fond zur anderweitigen Verwendung ein.



# Maibock

mit gedünsteten Pfirsichen

**1. Wildfond** mit 150g Butter in einem ovalen Topf zum Kochen bringen und dann von der Kochstelle nehmen. Die beiden Rückenstränge hineinlegen, einmal wenden und 10 Minuten ziehen lassen.

**2. Das Fleisch** herausheben, mit der Vanille einreiben und mit der restlichen Butter in der Pfanne kurz rundherum bräunen. Dann in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

**3. Die Pfirsiche** kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Nun in einer Pfanne Zucker und Butter leicht karamellisieren lassen, Weißwein angießen und kurz aufkochen lassen.

**4. Die Pfirsichspalten** hinzufügen und vorsichtig pochieren, einmal wenden. Die Pfirsiche dürfen nicht matschig werden. Dann herausheben und warm stellen, den Sud in der Pfanne etwas reduzieren lassen.

**4. Die Bohnen** putzen. Stark gesalzenes Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Kenibohnen einmal aufkochen lassen und dann das Kochwasser abgießen. Die Bohnen im geschlossenen Topf in der Restwärme bissfest gar ziehen lassen, abschmecken und eventuell nachsalzen. Bei Bedarf einen Stich Butter dazugeben.

**5. Die Pfirsichspalten** seitlich auf die Teller legen, mit grob gehacktem Bohnenkraut bestreuen und mit dem Pfirsichsud beträufeln. Maibock mit Fleur de Sel bestreuen, pro Portion einen Rückenstrang halbieren und die Hälfte jeweils in 3–4 Scheiben schneiden. Das Fleisch und die Kenibohnen dazulegen.



## Zutaten

(für 4 Portionen)

- 1 Rehrücken, ausgelöst, pariert, ca. 400g
- 800ml Wildfond
- 200g Butter
- 1 geh. TL gemahlene Bourbonvanille
- Fleur de Sel (feines Meersalz)

### Für die Beilagen

- 4 gelbe Pfirsiche
- 250ml Weißwein
- 2 geh. EL Zucker
- 2 EL Butter
- 1 Bund Bohnenkraut
- 600g Kenibohnen
- Salz
- Butter



## Zutaten

(für 4 Portionen)

- 800g Wildentenbrust
- 165g Entenfett oder Gäneschmalz
- 250ml Banyuls (Süßwein aus Frankreich oder anderer Dessertwein)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 unbehandelte Orange
- 4 Lorbeerblätter
- 3 Zweige Rosmarin, gehackt

# Enten-Rillettes

mit Orangen

**1. Zunächst die Fetthaut** von der Entenbrust lösen und ins Tiefkühlfach legen. In der Zwischenzeit die Entenbrüste in etwa 2cm große Würfel schneiden, gegebenenfalls von Sehnen und Adern befreien.

**2. Die Orange** heiß abwaschen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Danach die Orange wie einen Apfel schälen und von der dicken weißen Haut befreien. Die Orange filetieren, Filets grob zerschneiden, Saft auffangen.

**3. Die gefrorene Fetthaut** sehr fein würfeln, in 80g Schmalz kross ausbraten. Die Grieben mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben und zur Seite stellen. In das verbliebene Fett das Entenfleisch, den Banyuls, die Orangenschale und -filets sowie den aufgefangenen Orangensaft, gehackten Rosmarin und Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer geben. Alles gut umrühren, gut schließenden Topfdeckel auflegen und einmal aufkochen lassen. Dann etwa 2 Stunden köcheln lassen.

**4. Das Entenfleisch** mit zwei Gabeln faserig auseinanderziehen. Sollte die Masse noch zu flüssig sein, ohne Deckel etwas einkochen lassen.

**5. Die Grieben** hinzufügen, Masse gut durchrühren, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen, dann in Gläser oder Förmchen füllen und die Oberfläche möglichst glatt drücken. Das restliche Schmalz kurz erhitzen, damit es flüssig wird, und auf die Oberfläche gießen. Wer mag, legt ein frisches Lorbeerblatt zur Verzierung auf.



## TIPP

Durch das Schmalz ist die Rillettes gut abgedichtet und hält sich im Kühlschrank circa 2 Monate.







**TIPP**  
 Dieses Rezept als Video und viele weitere Kochfilme finden Sie auf:  
<http://bit.ly/Rezeptvideo>

# Sommerlicher Salat

mit gebratenem Rehrücken

**1. Gewürze** in einem Mörser zerdrücken. Das ausgelöste und parierte Rehrückenfilet in 2 Stücke schneiden und mit den Gewürzen einreiben. Das Preiselbeerkompott mit dem Rotwein vermengen und über das Fleisch geben. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden marinieren.

**2. Den Backofen** auf 120°C vorheizen. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Anschließend den Rehrücken in Alufolie einwickeln und für ca. 12 bis 15 Minuten auf der untersten Schiene garen.

**3. Salat putzen**, waschen und trocken schleudern. Die Pfifferlinge säubern. Den gewürfelten Frühstücksspeck in etwas Öl kurz anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch hinzufügen und mitrösten. Anschließend die Pfifferlinge zugeben und einige Minuten mitbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfifferlinge mit dem Rotwein ablöschen und die Brühe hinzugeben. Pfifferlinge aus der Pfanne nehmen.

**4. 4 EL Pilzbratflüssigkeit** mit dem Balsamessig verschlagen.

**5. Salat** auf den Tellern anrichten und die Pfifferlinge darüber verteilen. Rehrücken aus dem Ofen holen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Geröstete Pinienkerne und die Balsamessigsoße darübergeben.



## Zutaten

(für 4 Portionen)

- 2 ausgelöste Rehrückenfilets
- 1 zerriebene Zimtstange
- 6 Gewürznelken
- 8 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Pfefferkörner
- Salz
- 2 TL Preiselbeerkompott
- 200 ml Rotwein
- 4 EL Rapsöl

## Für den Salat

- 300g verschiedene Blattsalate
- 8 dünne Scheiben Frühstücksspeck
- 400g Pfifferlinge
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL geröstete Pinienkerne
- 50 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Balsamessig
- Pfeffer, Salz





## TIPP

Als Kräuter für das Grillgemüse passen Thymian, Rosmarin oder Oregano.



# Steaks für den Grill

vom Wildschwein mit Thymian-Wacholder-Marinade

**1. Aus den Zutaten** eine Marinade rühren, die Thymianblättchen dazugeben und die Wacholderbeeren an das Fleisch andrücken. Die Steaks für mindestens 2 Stunden in der Marinade im Kühlschrank ziehen lassen und gelegentlich wenden.

**2. Kräuterreste** vom Fleisch streifen, Steaks trocken tupfen und für 7–10 Minuten grillen. Fleisch etwas ruhen lassen, mit Fleur de Sel bestreuen.

**3. Dazu passt Grillgemüse**  
Dafür 2 Zucchini und 2 Paprika putzen, und in mundgerechte Stücke schneiden. Eine rote Zwiebel schälen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden. Auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln, frische Kräuter darüberstreuen und

etwas ziehen lassen. Danach auf dem heißen Grill zunächst die Paprika und die Zwiebeln, dann die Zucchini unter mehrmaligem Wenden ca. 3 Minuten braun grillen. In einer Schüssel mit Zitronensaft, nach Geschmack mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.



## Zutaten

(für 4 Portionen)

- 4 Wildschweinsteaks à 190g
- 8 EL Weinbrand
- 1 Bund Thymian
- 7 Wacholderbeeren
- 3 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Fleur de Sel (feines Meersalz)

## Für das Gemüse

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl
- frische Kräuter
- Zitronensaft
- Zucker
- Salz
- Pfeffer



## Zutaten

(für 4 Portionen)

1,2 kg Hirschkarree am Stück,   
befreit von allen Häuten und  
Sehnen

### Für die Marinade

1,5 l reiner Holunderbeersaft   
0,5 l trockener Rotwein   
Abrieb einer ungespritzten  
Orange   
4 Schalotten, geschält,  
in Ringe geschnitten   
4 Zweige frischer Rosmarin   
12–15 frische Lorbeerblätter   
1 EL Salz   
4–5 EL Zucker

### Zutaten kurz anrösten

30 Wacholderbeeren   
20 Körner Piment   
3 Stangen Zimt   
6 Sternanis   
10 Nelken   
40 schwarze Pfefferkörner

# Hirschkarree

mariniert in schwarzem Holunderbeersaft

**1. Für die Marinade** am Vortag 30 Wacholderbeeren und 20 Pimentkörner zerdrücken und mit den restlichen Zutaten in der Pfanne kurz anrösten. Alles in eine große Schüssel geben und so lange verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben.

Die Marinade sollte leicht salzig und fruchtig-süß schmecken. Gegebenenfalls noch mit Salz und Zucker nachwürzen.

**2. Das Hirschkarree** in die Marinade geben und über Nacht ca. 12 Stunden ziehen lassen.

**3. Das Karree** von jeder Seite 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Wird bei einem Kugelgrill ein Deckel verwendet, verkürzt sich die Garzeit auf knapp 5 Minuten pro Seite.

**4. Das Fleisch** vom Grill nehmen und bedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen. Das Karree in Scheiben schneiden und servieren. Ist es einem Gast jetzt noch zu „rare“, die einzelnen Scheiben nochmals auf jeder Seite für etwa 15 Sekunden auf den Grill legen.

Zu dem köstlich zarten, rosa Hirschkarree passt gegrillter grüner Spargel. Ein kräftiger, trockener Rotwein schmeckt wunderbar zu diesem Gericht.

## TIPP

Das Karree wird durch die Marinade auf dem Grill schnell dunkel. Je dunkler das Fleisch, desto tiefer ist die Marinade eingezogen.







## TIPP

Alternativ können Sie auch andere Arten frisch gesammelter Waldpilze, zum Beispiel Maronen oder Birkenpilze, verwenden.

# Gulaschsuppe

vom Wildschwein

**1. Fleisch putzen** und von Sehnen und Häuten befreien. Kurz mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

**2. Steinpilze** in 1/8l heißem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides klein würfeln. Petersilienwurzel waschen, putzen, klein würfeln. Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten, Fleisch und Petersilienwurzel hinzugeben und kräftig anbraten. Tomatenmarkiterrühren und kurz anrösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander fein zerstoßen und zusammen mit dem Paprikapulver zum Fleisch dazugeben. 1l Brühe hinzugießen.

**3. Steinpilze** in ein Sieb schütten, Einweichwasser auffangen, Pilze abbrausen und grob hacken. Pilze und aufgefangene Flüssigkeit in die Suppe geben. Falls nötig, noch Brühe hinzugießen. 45–60 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar und zart ist.

**4. Champignons** putzen, in Scheiben schneiden und in 2 EL Zitronensaft wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Zur Suppe geben und darin noch ca. 15 Minuten ziehen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken, mit Schnittlauch dekorieren.



## Zutaten

(für 4 Portionen)

- 500g reines Fleisch vom Wildschwein
- 20g getrocknete Steinpilze
- 2 EL Butterschmalz
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Petersilienwurzel
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 5 Korianderkörner
- 1,25l Fleischbrühe
- 300g kleine Champignons
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 2 EL Butter
- 2 EL Schnittlauch, gehackt



## Internet

### Wildbret aus Ihrer Region:

Auf der Webseite [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de) gibt es neben Rezepten, Kochvideos und vielen Informationen zu Wildbret auch mehr als 1.800 Wildbretanbieter und -restaurants. Einfach zu finden über die Postleitzahlensuche. Eine Rücksprache zur Verfügbarkeit des Wildfleisches empfiehlt sich.



## Und so geht's:



Besuchen Sie die Internetseite [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de). Geben Sie rechts im Feld „Wildbretanbietersuche“ Ihre Postleitzahl oder Adresse ein.

Ihnen werden alle Jäger, Händler und Jagdgemeinschaften in Ihrer Umgebung angezeigt, die Wildbret verkaufen.

Und falls Sie einmal nicht selbst in der Küche stehen möchten, hilft unsere „Restaurantensuche“ weiter. Geben Sie in das Feld Ihre Postleitzahl oder Adresse ein.

Ihnen werden alle Restaurants in Ihrer Nähe angezeigt, die Wildgerichte anbieten.

Schauen Sie auch mal auf Facebook vorbei:

[www.facebook.com/Jagdverband.WildaufWild](https://www.facebook.com/Jagdverband.WildaufWild)





# Die Landesjagdverbände



## Landesjagdverband Baden-Württemberg e. V.

Felix-Dahn-Straße 41  
70597 Stuttgart  
Telefon: (0711) 26 84 36-0  
info@landesjagdverband.de  
www.landesjagdverband.de



## Landesjagdverband Berlin e. V.

Sundgauer Straße 41  
14169 Berlin  
Telefon: (030) 8 11 65 65  
lvj-berlin@t-online.de  
www.lvj-berlin.de



## Landesjagdverband Brandenburg e. V.

Saarmunder Straße 35  
14552 Michendorf  
Telefon: (033205) 21 09-0  
info@lvj-brandenburg.de  
www.lvj-brandenburg.de



## Landesjägerschaft Bremen e. V.

Carl-Schurz-Straße 26 a  
28209 Bremen  
Telefon: (0421) 3 41 94-0  
info@lj-bremen.de  
www.lj-bremen.de



## Landesjagd- und Naturschutzverband der Freien und Hansestadt Hamburg e. V.

Hansastraße 5  
20149 Hamburg  
Telefon: (040) 44 77 12  
lvj-hamburg@t-online.de  
www.lvj-hamburg.de



## Landesjagdverband Hessen e. V.

Am Römerkastell 9  
61231 Bad Nauheim  
Telefon: (06032) 93 61-0  
info@lvj-hessen.de  
www.lvj-hessen.de



## Landesjagdverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Forsthof 1  
19374 Damm  
Telefon: (03871) 63 12-0  
info@lvj-mecklenburg-vorpommern.de  
www.lvj-mecklenburg-vorpommern.de



## Landesjägerschaft Niedersachsen e. V.

Schopenhauerstraße 21  
30625 Hannover  
Telefon: (0511) 5 30 43-0  
info@ljin.de  
www.ljin.de



## Landesjagdverband Nordrhein-Westfalen e. V.

Gabelsbergerstraße 2  
44141 Dortmund  
Telefon: (0231) 28 68-600  
info@lvj-nrw.de  
www.lvj-nrw.de



## Landesjagdverband Rheinland-Pfalz e. V.

Egon-Anheuser-Haus  
55457 Gensingen  
Telefon: (06727) 89 44-0  
info@lvj-rlp.de  
www.lvj-rlp.de



## Vereinigung der Jäger des Saarlandes

Jägerheim-Lachwald 5  
66793 Saarwellingen  
Telefon: (06838) 86 47 88-0  
info@saarjaeger.de  
www.saarjaeger.de



## Landesjagdverband Sachsen e. V.

Cunnersdorfer Straße 25  
01189 Dresden  
Telefon: (0351) 4 01 71-71  
info@jagd-sachsen.de  
www.lvj-sachsen.de



## Landesjagdverband Sachsen-Anhalt e. V.

Halberstädter Straße 26  
39171 Langenweddingen  
Telefon: (039205) 41 75-70  
info@lvj-sachsen-anhalt.de  
www.lvj-sachsen-anhalt.de



## Landesjagdverband Schleswig-Holstein e. V.

Bönnhusener Weg 6  
24220 Flintbek  
Telefon: (04347) 90 87-0  
info@lvj-sh.de  
www.lvj-sh.de



## Landesjagdverband Thüringen e. V.

Frans-Hals-Straße 6 c  
99099 Erfurt  
Telefon: (0361) 3 73 19 69  
info@lvj-thueringen.de  
www.lvj-thueringen.de

## Impressum



Eine Initiative des Deutschen Jagdverbands e. V.  
www.wild-auf-wild.de  
www.jagdverband.de  
Anerkannte Naturschutzvereinigung nach § 63 BNatSchG

facebook.com/Jagdverband  
facebook.com/Jagdverband.WildaufWild  
twitter.com/JagdverbandDJV  
youtube.com/DeutscherJagdverband

Bestellmöglichkeit:  
DJV-Service GmbH  
Friesdorfer Straße 194 a, 53175 Bonn  
Telefon: 0228 38 72 90-0  
Fax: 0228 38 72 90-25  
E-Mail: info@djv-service.de  
Internet: www.djv-shop.de

Umsetzung:  
www.con-vergence.de

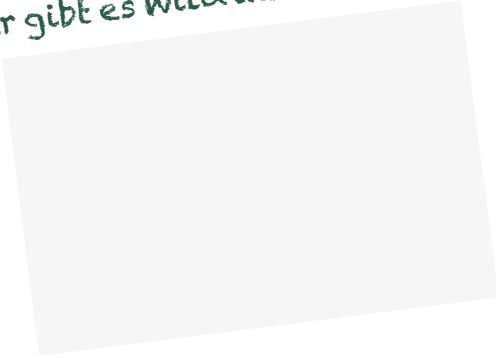
Bildnachweise:  
con-vergence: S. 1, S. 2, S. 9, S. 16, S. 21, S. 22, S. 24, S. 26-27  
iStock: S. 4, S. 19, S. 21-25  
Thinkstock: S. 4-7, S. 10-23  
Mit freundlicher Genehmigung des blv-Verlags aus „Wild!  
Gourmet-Rezepte für jede Jahreszeit“ von Micheline Colman,  
S. 18, S. 24

Text:  
Annette Feldmann





Hier gibt es Wild aus der Region!



**Deutscher  
Jagdverband e.V.**

Vereinigung der deutschen Landesjagdverbände  
für den Schutz von Wild, Jagd und Natur

Deutscher Jagdverband e.V. | [pressestelle@jagdverband.de](mailto:pressestelle@jagdverband.de)  
[www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de) | [www.jagdverband.de](http://www.jagdverband.de)  
[www.facebook.com/Jagdverband.WildaufWild](https://www.facebook.com/Jagdverband.WildaufWild)  
[www.facebook.com/Jagdverband](https://www.facebook.com/Jagdverband)  
[www.twitter.com/JagdverbandDJV](https://www.twitter.com/JagdverbandDJV)  
[www.youtube.com/DeutscherJagdverband](https://www.youtube.com/DeutscherJagdverband)

