

KÜCHENRATGEBER

MATTHIAS F. MANGOLD

WILD

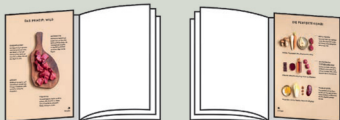


G|U

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

REZEPTKAPITEL



06 WILDSCHWEIN



18 REH



34 HIRSCH



50 WILDGEFLÜGEL,
HASE & KANINCHEN

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)

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 unbelegt mit den Fingern essen.





Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 20 Min. Garen • Pro Portion ca. 410 kcal, 33 g E, 17 g F, 14 g KH

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.



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