

# Natürlich Wild!



Wissenswertes über Wild  
Leckere Rezepte für den leichten Genuss



# G'schmackig in die Wildsaison...

Aromatisch im Geschmack, von natürlicher Herkunft und ausgesprochen gesund: Wildbret ist köstlicher Genuss aus heimischen Wäldern. Sie können sich sicher sein, eines der hochwertigsten Nahrungsmittel überhaupt zuzubereiten. Wildbret entfaltet seine köstlichen Eigenschaften in klassischen Rezepten ebenso wie in der modernen, leichten Küche. Mal gegrillt, mal sanft geschmort, mal mediterran, mal exotisch. Wildbret aus der Region liegt ganz im Trend einer bewussten, leichten und bekömmlichen Ernährung. Probieren Sie's!

## Rehrücken »Naturpark Augsburg Westliche Wälder«

### Zutaten

1	Rehrücken		Wurzelwerk (1 Stück Sellerie, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1/2 Lauch)
	Salz, Pfeffer; Wildgewürz	1 EL	Tomatenmark
1	Schweinenetz	1 EL	Preiselbeer-Marmelade
1	Kopf Wirsing		Knochen von ausgelöstem Rücken, klein gehackt
800 g	Brät für Farce mit folgenden Zutaten:	1 TL	Mehl und
2	Eier	4 EL	Wasser zum Binden der Soße
	Salz, Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle	4 dl	Brühe
2 EL	Semmelbrösel	2	Gläser Rotwein
2 EL	Petersilie, feingehackt	2 EL	Crème fraiche
	Butterschmalz (Butaris) zum Anbraten		Cognac zum Verfeinern

Rücken häuten und auslösen, mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz würzen und im heißen Butterschmalz kurz anbraten. Wurzelwerk würzen, im Bratenfond anbraten, Tomatenmark zugeben, mit Brühe und Rotwein aufgießen und mit den gehackten Knochen in der Brat- röhre bei 200°C 1 Stunde braten, etwas Brühe nachgießen. Filets würzen, kurz anbraten, Fond löschen und zur Soße geben. 8 Wirsingblätter blanchieren, abtropfen lassen, Brät mit Zutaten für Farce abrühren. Schweinenetz auf Küchentuch ausbreiten, mit dem blanchierten Wirsing belegen und mit der halben

Menge Farce bestreichen. Ausgelöste Filets drausetzen und mit der restlichen Farce bestreichen, mit Wirsingblättern belegen und mit dem Schweinenetz einschlagen. Knochen aus der Soße nehmen, Wurzelwerk passieren, Preiselbeeren und Crème fraiche dazugeben, kurz aufkochen lassen, nochmal passieren und mit Cognac und Pfeffer abschmecken. Rücken mit Wirsingblättern bei 210°C 50 Min. (Ober- und Unterhitze) braten, danach 5 Min. zuge- deckt ruhen lassen, dann in Scheiben schnei- den. **Beilagen:** Kässpätzle, Kartoffel-Gratin, Gemüse, Preiselbeeren



# Die Wilden aus bayerischen Wäldern

## Rotwild

Die größte heimische Wildtierart ist das Rotwild. Der Hirsch, das männliche Tier, trägt ein Geweih. Mit 180 bis 250 Kilo Gewicht ist er wesentlich schwerer als das weibliche Tier. Gourmets schätzen vor allem das Fleisch von jungen Tieren. Es ist braunrot, feinfaserig und bestens zum Grillen oder Braten geeignet. Wildbret von älteren Tieren gibt einen vorzüglichen Schmorbraten ab.



## Schwarzwild

Wildschweine liefern neben Rehen das meiste Wildbret. Die weiblichen Tiere (Bachen) und ihre Frischlinge leben in Rotten, die erwachsenen männlichen Tiere (Keiler) sind meist Einzelgänger. Das bevorzugte Wildbret liefern die ein- bis zweijährigen Jungtiere: Frischlinge werden zwischen zwei und zehn Kilo schwer, Überläufer zwischen zehn und 40 Kilo. Wildschweine sind Allesfresser. Ihr Fleisch wird immer auf Trichinen untersucht.



## Rehwild

Das Reh ist in Deutschland die am weitesten verbreitete Haarwildart. Mit 15 bis 25 Kilo ist es im Vergleich zum Rotwild eher ein Leichtgewicht. Der männliche Rehbock trägt ein Gehörn, das weibliche Reh wird in Bayern Geiß genannt. Junge Tiere haben rotbraunes, feinfaseriges Fleisch. Wildbret vom Reh ist sehr aromatisch und beliebt. Keulen und Rücken sind die wertvollsten Teilstücke.



## Feldhasen

Hasen sind in ihrer Ernährung anspruchsvoll: Sie benötigen fast 100 verschiedene Kräuter und können sich durch die Auswahl ihrer Nahrung selbst heilen (Hasenapotheke!). Außerdem fressen sie Gräser, Triebe und Rinden von Bäumen, Getreidesaat, Kohl und Rüben. Das Fleisch junger Tiere ist mild im Geschmack, das von älteren Tieren würzig.





## Gams

Die Gams wiegt zwischen 30 und 45 Kilo und bewohnt den gesamten Alpenraum. Vorwiegend hält sich die Gams im oberen Waldgürtel auf, steigt im Sommer aber häufig weiter ins Gebirge empor. Ihre Nahrung besteht aus jungen Trieben der Alpensträucher sowie aus Kräutern, Blättern und Gräsern. Das Fleisch der Gams ist äußerst wohlschmeckend und findet in der Küche für die verschiedensten Gerichte Verwendung.



## Fasan

Der Fasanenhahn hat ein auffallend buntes Gefieder. Neben Mais und Getreide fressen Fasane Feldfrüchte, Gräser und Kräuter. Jungvögel brauchen unbedingt Larven und Raupen. Das Fleisch von jungen Tieren ist zart und wohlschmeckend. Häufigste Fasanenart ist der Wildfasan. Besonders Fasanenbrust eignet sich hervorragend zum Braten.



## Wildente

Die am meisten verbreitete Wildente in Deutschland ist die Stockente. Sie wird meistens entweder ganz gebraten oder geschmort. Je nach Geschmack wird sie mit Früchten und Kräutern gefüllt. Das Brustfleisch bietet sich als Filet oder in Medaillons geschnitten an. Oft wird nur das Brustfleisch verwendet. Junge Tiere erkennt man am biegsamen Brustbein.



## Wildtaube

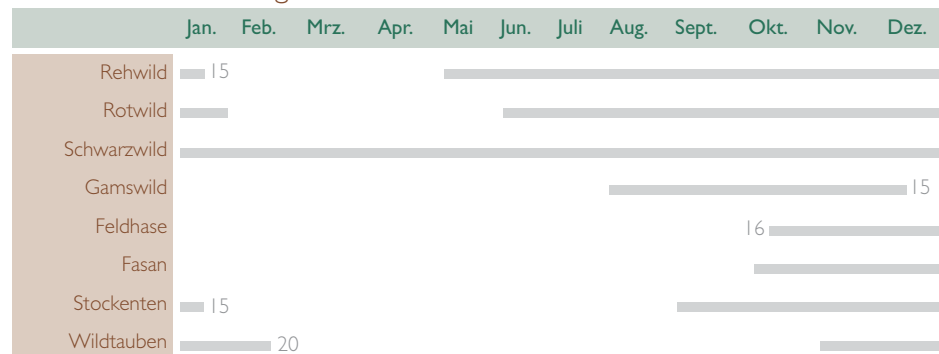
Wildtauben leben in Wäldern und landwirtschaftlich genutzten Flächen mit ruhigen Nistgelegenheiten. Häufigste Art ist die Ringeltaube. Die Tiere ernähren sich hauptsächlich von Samen, Beeren, Eicheln und Insekten. Das Fleisch von jungen Wildtauben ist zart, leicht verdaulich und von bester Qualität. Vor allem Taubenbrust wird von Feinschmeckern geschätzt.

# Was heißt hier Wild?



Als Wildbret wird das Fleisch von frei lebenden Tieren bezeichnet, die dem deutschen Jagdrecht unterliegen. Die wichtigsten Lieferanten sind Wildschwein, Reh und Hirsch. Aber auch Feldhase, Fasan und die Wildente kommen auf den Teller. Für jede Wildart gelten gesetzlich festgelegte Jagd- und Schonzeiten. Sie richten sich nach dem natürlichen Lebensrhythmus der Tiere. Frisches Wildbret bekommen Sie das ganze Jahr über – was verfügbar ist, kommt auf die Tierart und die Jagdzeit an.

Wilde Zeiten: Wann gibt's welches Fleisch?



Fettarm. Nährstoffreich. Lecker zu jeder Jahreszeit.

Nähr- und Energiewerte der wichtigsten Wild- und Geflügelarten  
100 g essbarer Anteil enthalten

	Wasser g	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate g	Kilojoule	Kilokalorien
Rehrücken	72,2	22,4	3,55	*	543	128
Rehkeule	75,7	21,4	1,25	*	429	103
Hirsch	74,7	20,6	3,34	*	494	118
Damhirsch	75,0	20,0	2,5	1,0	485	116
Wildschwein	75,0	22,0	2,4	0,4	460	110
Hase	73,3	21,6	3,0	*	499	119
Kaninchen	69,6	20,8	7,62	0,6	669	160
Fasan	74,0	23,9	2,0	*	439	105
Wildente	73,0	23,0	3,0	0,5	519	124

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

Wildbret aus der Region hat alle guten Eigenschaften, die Fleisch nur haben kann. Unser heimisches Wild wächst in seinem natürlichen Lebensraum auf. Es bewegt sich in freier Wildbahn und ernährt sich zu 100 Prozent von »Natur pur«. Es frisst nur das, was ihm schmeckt. Deshalb ist Wildbret ein natürliches und sehr hochwertiges Produkt. Es ist fettarm, dafür reich an Nährstoffen, Eiweiß und Vitaminen. Wildbret enthält Mineralstoffe wie Kalium, Kupfer, Phosphor, Eisen und Zink. Überdies liefert es auch die lebenswichtigen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (= Vitamin F), die unser Körper nicht selbst herstellen kann.

# Zubereitung?

## Halb so wild.

Ob gebraten, geschmort oder gegrillt: Wer schon frisches Wild gegessen hat, ist meist für alle Zeit begeistert. Trotzdem trauen viele Hobbyköche dem Braten nicht, wenn sie ihn selbst zubereiten sollen. Vielleicht auch deshalb, weil sich manche wilde Gerüchte hartnäckig halten. Dabei ist die Zubereitung vieler Wildgerichte ganz einfach. Und grundsätzlich genauso leicht oder schwer wie jedes andere Fleischgericht. In der modernen Wildküche gibt es viele »schnelle« Rezepte, mit denen Sie in weniger als einer halben Stunde ein gesundes und schmackhaftes Gericht zaubern können.



Garzeiten

		Bratzeiten (Annäherungswerte)
Rehrücken	2 kg	55–60 Minuten
Rehkeule	2 kg	100–115 Minuten
Hirschrücken	ca. 2,5 kg	70–80 Minuten
Hirschkeule (ohne Knochen)	1,5 kg	90–110 Minuten
Frischlingsrücken	2,5 kg	60–70 Minuten
Frischlingskeule (ohne Knochen)	2 kg	ca. 150 Minuten
Wildschweinerücken	2,5 kg	60–80 Minuten
Wildschweinkeule (ohne Knochen)	1 kg	ca. 150 Minuten
Gamsrücken	ca. 2,5 kg	70–90 Minuten
Gamskeule	ca. 1,5 kg	70–90 Minuten
Mufflonrücken	2 kg	65–75 Minuten
Mufflonkeule	3,5 kg	130–150 Minuten
Hase im Ganzen	2,5–3 kg	60–70 Minuten
Hasenrücken	0,8–1,2 kg	40–50 Minuten
Hasenkeule	–	50–60 Minuten
Wildkaninchen im Ganzen	–	50–60 Minuten
Wildkaninchen- rücken	–	35–40 Minuten
Wildkaninchenkeule	–	35–40 Minuten
Fasan	–	50–60 Minuten
Wildtaube	–	45–50 Minuten
Wildente	–	45–60 Minuten
Wildgans	–	70–80 Minuten

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

# Bayerische Wild



# schmankerl...

## Rustikale Wildschweinrouladen

### Zutaten

- 4 dünne Wildschweinschnitzel  
(à 180 g)
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- 2 EL Senf
- 1 EL Majoran
- 1 TL Thymian
- 4 Scheiben geräucherter Speck
- 3 Zwiebeln
- 2 Essiggurken
- 1 Apfel
- Mehl
- Pflanzenfett
- 2 Karotten
- 1 kl. Sellerie
- 1 Glas Rotwein
- 1/2 L Wildsauce
- 1 EL Preiselbeermarmelade
- Obstessig
- Weinbrand
- 1 Becher Crème fraiche

Wildschweinschnitzel unter fließendem Wasser abwaschen, trocken tupfen und dünn klopfen. Salzen und Pfeffern. Senf mit Majoran und Thymian verrühren, die Schnitzel damit bestreichen. Je 1 Scheibe geräucherter Speck darauflegen. 1 Zwiebel fein würfeln, Essiggurken in Scheiben schneiden, den Apfel schälen, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel, Essiggurken und Apfel miteinander vermischen und gleichmäßig auf die Rouladen verteilen. Die Rouladen zusammenrollen, mit Küchenschnur binden. Rouladen im Mehl wenden, Pflanzenfett im Bräter erhitzen und die Rouladen darin anbraten. Karotten, 2 Zwiebeln, Sellerie putzen, in Würfel schneiden, zu den Rouladen geben und kurz mitbraten. Mit einem Glas Rotwein ablöschen und mit 1/2 L Wildsauce auffüllen. 1 EL Preiselbeermarmelade unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Obstessig abschmecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C die Rouladen 60-70 Min. schmoren lassen. Fertige Rouladen herausnehmen, Sauce mit Weinbrand verfeinern, 1 Becher Crème fraiche unterziehen. Nochmals aufkochen, abschmecken.

## Gespickter Hasenrücken im Pfifferlingsbett

### Zutaten (für 4 Personen)

2	Hasenrücken
400 g	Pfifferlinge (frisch oder aus der Dose)
50 g	Speck
1 kleine	Zwiebel
80 g	Butterschmalz
1/2 L	Wildfond
1/8 L	süße Sahne
2 cl	Cognac
1 TL	Thymian, gemahlen
1 TL	Rosmarin, gemahlen
	Pfeffer, Salz, Speisestärke

Den Hasenrücken häuten, mit Cognac beträufeln und 30 Min. kalt stellen. Speck in Streifen schneiden, im Thymian-Rosmarin-Gemisch wälzen und kalt stellen. Die Hasenrücken mit Speckstreifen spicken, pfeffern und salzen und in Butterschmalz anbraten. 1/4 L Wildfond angießen, Bräter schließen und im auf 200°C vorgeheizten Backofen 20 Min. schmoren. Anschließend die Rücken warm stellen und den Bratenansatz mit dem restlichen Wildfond aufkochen. Während die Hasenrücken schmoren, die Zwiebel in einer Kasserolle in Butterschmalz glasig dünsten, die geputzten Pfifferlinge zugeben und bei mittlerer Hitze 15 Min. braten. Pfifferlinge bis auf einen kleinen Rest herausnehmen und warm stellen. In die Kasserolle den Bratenfond geben, Sahne zugießen, Sauce mit dem Mixstab pürieren, mit Pfeffer und Salz würzen und nach Belieben mit Speisestärke binden. Hasenrücken auf den Pfifferlingen anrichten. **Beilagen:** Spätzle und Feldsalat

... einfach guad!





# Lassen Sie es sich auf der Zunge zergehen...

... und genießen Sie ohne Gewissensbisse. Denn mit fettarmem Wildfleisch absolvieren Sie ein kulinarisches Fitnessprogramm. Und das, ohne ins Schwitzen zu kommen! Mager, nährstoffreich, bekömmlich. Was Sie sonst noch über Wild wissen sollten:

- Wildbret zeichnet sich durch einen sehr feinen, dezenten Geschmack aus.
- Heimisches Wildbret gelangt frisch, schnell und ununterbrochen gekühlt in den Verkauf – oft küchenfertig portioniert.
- Genau deshalb müssen Sie es nicht mehr lange beizen oder marinieren.
- Wichtig bei der Zubereitung ist die Dosierung der Hitze. Je nach Wildart und Teilstück variiert sie (siehe Rezepte).

# Auf Lager

Wildbret können Sie sehr gut einfrieren. Geflügel und Fleisch vom Wildschwein hält sich bis zu sechs Monaten, magere Reh- und Hirschteile bringen es auf bis zu zwölf Monate.

- Wie jedes andere Gefriergut werden die Teile einzeln luftdicht verpackt und mit Inhalt und Datum beschriftet.
- Zum Auftauen wird das Fleisch über Nacht in den Kühlschrank gelegt. Die aufgetaute Flüssigkeit sollte aufgefangen und entsorgt werden.
- Frisches Wildbret hält sich gut gekühlt zwei bis drei Tage.

Wildart	Lagerzeit
Reh- und mageres Hirschwild	bis zu 12 Monate
Gams- und Muffelwild	bis zu 12 Monate
Schwarzwild	6 Monate
Hasen- und Wildkaninchen	8 Monate
Rebhühner und Tauben	8 Monate
Wildenten und Wildgänse	6 Monate
Fasane	4 Monate

# Wild ganz nah

Früher gab es Wildbret nur für den Adel – heute auch für den Rest der Menschheit. Zum Glück sogar in nächster Nähe. Denn am besten ist immer noch das frische Wildbret aus der heimischen Region. Wo Sie es bekommen, erfahren Sie ganz einfach unter [www.bjv-service.de](http://www.bjv-service.de). Hier finden Sie Ansprechpartner, z.B. den Jäger aus Ihrem Ort. Er verkauft Ihnen Wildbret, auf Wunsch küchenfertig portioniert. Wahrscheinlich hat sogar der Metzger in Ihrer Nähe frisches Wild im Angebot. Fragen Sie einfach mal nach! In jedem Fall wird er

Ihnen sagen können, wann er welches Wildbret zum Verkauf anbietet. Ganz gleich, wo Sie Wildbret erwerben, ob beim Jäger, Förster oder Fleischer: Alle müssen sich hierzulande an strenge Wildbret-Hygiengesetze halten. Sie schreiben jeden Schritt genau vor: vom Versorgen des erlegten Wildes über die Lagerung bis hin zum Verkauf. Sie können sich bei Wildbret aus der Region also ganz sicher auf hochwertiges und fachgerecht gelagertes Fleisch verlassen. Lassen Sie es sich schmecken!



Hirschrückenfilet mit Haselnusskruste



Fasanenbrust im Teigmantel



Fasan mit Bamberger Kartoffeln

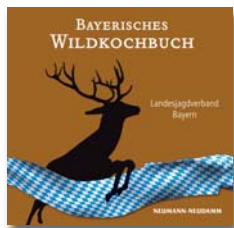
Dieses Rezept finden Sie in folgendem Kochbuch:



Rehsülze und Wildsalat

Die Rezepte auf den Seiten 2/3, 12/13, 14/15 & 19  
finden Sie im »Bayerischen Wildkochbuch«.

**Zu bestellen unter:** [www.bjv-service.de](http://www.bjv-service.de) und im Buchhandel.



**Herausgeber:**

Bayerischer Jagdverband • Hohenlindner Str. 12 • 85622 Feldkirchen

[www.jagd-bayern.eu](http://www.jagd-bayern.eu)

**Realisation:**

medienfabrik Gütersloh GmbH • Geisenhausener Str. 17 • 81379 München

Fotos: Bayerischer Jagdverband, Michael Breuer; corbis, Francis Hoff, Michael Migos, Verlag Neumann-Neudamm