

Tipps aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft

Wie wär's denn mal mit Wild?

Richtig essen – besser in Form: Zusammengestellt von Dipl.-Oecotrophologin Barbara Krieger-Mettbach

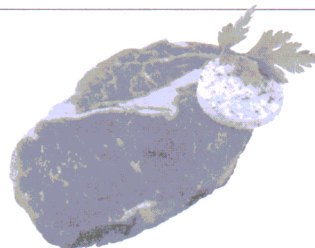
Dank moderner Tiefkühltechnik steht hierzulande das ganze Jahr über eine breite Palette mit Spezialitäten aus Wald und Flur zur Auswahl. Küchenfertig vorbereitet, mager und kalorienarm passt Wild hervorragend in die bewusste Ernährung.

Die Verbrauchszahlen sprechen eine andere Sprache: Rund 400 Gramm Wildfleisch verspeist jeder Deutsche pro Jahr. Das entspricht weniger als ein Prozent des gesamten Fleischverzehrs. Rehe, Wildschweine, Hirsche und Hasen stammen teilweise aus heimischen Revieren, teilweise werden sie importiert. Wichtige Importländer für Hasen sind Argentinien und die osteuropäischen Staaten. Neuseeland, Australien und die Tschechische Republik gehören zu den bedeutenden Lieferanten von Wildschwein, Reh- und Hirschfleisch. Zum Wild zählt weiterhin Geflügel wie Fasan, Rebhuhn, Wildente und Wildtaube. Wild ist reich an hochwertigem Eiweiß, Eisen und Zink. Auch der Fettgehalt kann sich sehen lassen: In Reh, Hirsch,

Hase, Wildkaninchen und Wildschwein beträgt er je nach Teilstück ein bis acht Prozent. Nur ein Prozent Fett – etwa so viel wie Puten- und Hähnchenbrust – enthalten die mageren Stücke vom Reh.

Reh ist besonders mager

Mit 100 bis 120 Kalorien je 100 Gramm passen fettarme Wildarten gut in die schlanke Küche. Die Cholesterinwerte liegen im Durchschnitt geringfügig über denen anderer Fleischarten. Praktische Bedeutung für die cholesterinbewusste Ernährung hat dies jedoch nicht. Der Harnsäuregehalt hängt von der Wildart ab. Am niedrigsten, etwa vergleichbar mit Rind und Kalb, sind die Werte in Reh und Hirsch.



Küchentipps

Wildfleisch zeichnet sich durch einen intensiven Eigengeschmack aus. Die richtigen Gewürze sowie das Spicken und Beizen unterstreichen ihn. Zum Spicken eignen sich dünne, gut gekühlte Speckstreifen, die mit einer Spicknadel wellenförmig durch das Fleisch gezogen werden. Eine andere Variante, die das Austrocknen verhindert und Aroma gibt, ist das Umwickeln der Fleischstücke mit Speck. Nachteil: Auf dem Fleisch bildet sich keine Kruste. Saftig bleibt Wild beim Garen, wenn es über Nacht in eine leicht gesalzene Brühe eingelegt wird. Typische Gewürze: Pfeffer, Lorbeerblätter, Nelken, Piment, Wacholderbeeren, Majoran, Thymian, Rosmarin, Zwiebeln, Pilze, Petersilie. Am besten schmeckt Wild gebraten oder geschmort. Die Garzeiten richten sich nach der Tierart, dem Teilstück und seiner Größe. Hasenkeulen benötigen im Ofen bei 200 Grad Celsius rund 45 Minuten, Rehrücken etwa eine Stunde, größere Stücke wie Hirsch-, Wildschwein- und Rehkeule zwischen eineinhalb und zwei Stunden.

REZEPT-TIPP

Wildragout mit Pfifferlingen

Rezept für sechs Personen
4 Esslöffel Bratöl und 50 Gramm geräucherten, fein gewürfelten Speck in einer ofenfesten Form erhitzen. 1 Kilo Ragoutfleisch vom Reh oder Hirsch kräftig darin anbraten. 2 gewürfelte Zwiebeln kurz mitbraten und alles mit ½ Liter heißem Wasser ablöschen. 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken, eine Prise Piment und ½ Teelöffel Senf dazugeben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und zugedeckt 50 Minuten im Backofen bei 200 Grad schmoren lassen. ¼ Liter trockenen Rotwein und 400 Gramm Pfifferlinge (frisch oder Konserve) zugeben und weitere 30 bis 40 Minuten schmoren. Die Soße mit etwas angerührtem Mehl binden, mit Salz, Pfeffer und 50 Gramm Crème fraîche abschmecken. Servieren Sie dazu Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße und Rotkohl oder grüne Bohnen.
Nährwerte pro Person: etwa 340 Kalorien, 17 Gramm Fett, 96 Milligramm Cholesterin.

PROFITIPP

Beizen auf die Schnelle

Beizen verändert den Geschmack und verlängert die Haltbarkeit von frischem Wild. Das Wildbret wird ein bis drei Tage vor der Zubereitung eingelegt. Buttermilch, Essig oder Rotwein bilden die Basis der Beize. Hier zwei schnelle Methoden:

► Buttermilchbeize
Das Fleisch in eine Schüssel legen und ganz mit Buttermilch bedecken. Schüssel verschließen und im Kühlschrank aufbe-

wahren. Bleibt das Fleisch länger als zwei Tage in der Beize, muss die Milch täglich erneuert werden.

► Trockene Essigbeize
Ein Tuch mit Essig tränken. Fleisch – und nach Geschmack einige Gewürze – fest darin einwickeln. Im Kühlschrank aufbewahren und das Tuch täglich mit Essig bespritzen. Das Fleisch ist so vier bis sechs Tage haltbar. Vor dem Braten mit Öl bepinseln.

Ihr Fleischer-Fachgeschäft:

