

# Ganzjährig bekömmlich!

Gute Meldung für alle Genießer: Die Schonzeit für Schwarzwild ist aufgehoben, das heißt, es gibt Wildschwein aus heimischer Jagd das ganze Jahr. Greifen Sie kräftig zu: Das Fleisch ist gesund, zart und bietet Vielfalt bei der Zubereitung!

**W**ildschweine sind viel in Bewegung, sie gehören zu den Athleten der Wälder und Felder. Ihre weitgehend stressfreie Lebensweise und die abwechslungsreiche Nahrung aus Eicheln, Bucheckern, Wurzeln und Gräsern sind unmittelbar für den Wohlgeschmack ihres zarten Fleisches verantwortlich. Deshalb ist ihr saftiges Fleisch ein ganz natürliches Bioprodukt. Es besitzt eine feinfaserige Muskelstruktur mit wenig Bindegewebe, leicht verdauliches Eiweiß und viele Vitamine und Mineralstoffe.

Fett enthält Wildbret wenig, aber dafür „gutes“ Fett: mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben; besonders die Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Deshalb trägt der Genuss von heimischem Wildbret ganz wesentlich zu einer gesunden Ernährung bei. Gleichzeitig bringt es eine willkommene Abwechslung in jeden Speiseplan. Wild schmeckt nicht nur als Braten, sondern eignet sich auch für Gulasch, Geschnetzeltes, Ragout, und Wild-Bolognese. Für alle, die gerne grillen: Legen Sie öfter mal ein frisches Stück vom Wildschwein oder Wildbratwürste auf



FOTO: BV

**Wildschweinbraten** kann man sich neuerdings das ganze Jahr schmecken lassen. Übrigens: Wildschwein eignet sich zum Grillen!

den Grillrost. Kurz bei 250 Grad angrillen und dann die Temperatur zurück nehmen damit das Fleisch nicht austrocknet.

## Der örtliche Jäger bietet Qualität

Wildbret aus heimischen Revieren steht aufgrund der stark angestiegenen Wildschweinbestände ganzjährig zur Verfügung.

Frisches Wildbret holen die Konsumenten zunehmend vom direkt vermarktenden Jäger in ihrer Nähe ab oder werden von ihm beliefert. Der Kunde weiß, wo und wann das betreffende Wildtier erlegt wurde. So wird sichergestellt, dass man ein frisches Qualitätsprodukt zu einem fairen Preis erhält. Da Wildschweine grundsätzlich schwer zu bejagen sind, sollten die

gewünschten Wildbretteile rechtzeitig beim örtlichen Jäger bestellt werden; so können Wünsche berücksichtigt und Lieferengpässe vermieden werden.

Neben Qualität und Frische bekommt der Umweltgedanke zunehmend an Bedeutung. Wildfleisch, das aus Übersee kommt und um die halbe Welt transportiert wird, verursacht Energieaufwand und trägt damit zur Klimaerwärmung bei. Noch dazu fehlt bei Wildschweinimporten meist die Transparenz der Herkunft. Restrisiken, wie beispielsweise die radioaktive Belastung und die Einhaltung der Hygienekette können nicht immer vollständig nachvollzogen werden. Auf der sicheren Seite ist man mit Wildschwein-Wildbret aus Bayern; nur unbelastetes Fleisch ohne gesundheitliche Risiken, gelangt zum Verbraucher.

## Wildschweinbraten nach König Ludwig

ZUTATEN:

2 kg Wildschweinschulter, -nacken oder -keule,  
3 mittelgroße Zwiebeln,  
2 große Karotten,  
1/4 halbe Knolle Sellerie,  
1 Stange Lauch,  
2 Knoblauchzehen,  
1 l dunkles Bier, z. B. König Ludwig,  
1,5 l Fleischbrühe,  
reichlich Butterschmalz,  
Kümmel, Pfeffer, grobes Salz.

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch mit ganz viel grobem Salz, Kümmel und etwas Pfeffer gut würzen. Dann den Braten großzügig mit Butterschmalz einreiben, in einen gefetteten Bräter legen und bei Zimmertemperatur etwa 2 Stunden temperieren. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Braten 20 bis 30 Minuten anschmoren lassen. Anschließend mit circa 0,5 l kochender Fleischbrühe übergießen und 40 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen lassen. Temperatur auf 170 °C reduzieren. Alle 20 Minuten das Fleisch einmal drehen und mit Bier übergießen. Die Zwiebeln achteln, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden und den Lauch in Ringe. Alles zum Braten geben, noch mal mit 1 Liter kochender Brühe übergießen und weitere 30 Minuten in den Ofen schieben. Das Gemüse und die Soße gegebenenfalls mit Speisestärke abbinden. Das Fleisch ist perfekt, wenn es sprichwörtlich „vom Spieß rutscht“. Als Beilage passen Knödel aller Art.

**Anmerkung:** Gesamtgarzeit 110 Minuten bei einer Bratendicke von über 10 cm und wenn das Fleisch von einem Wildschwein stammt, das älter als ein Jahr ist. Bei Frischlingen reduziert sich die Garzeit um circa 30 bis 50 Minuten je nach Alter. Bei Fleisch von Keiler oder Bache kann sich die Garzeit gegebenenfalls auch um 20 Minuten verlängern.

Gerhard Klingler

## Wild grillen!

**W**ild hat keineswegs nur als Festtagsbraten im Winter Saison. Das zarte Fleisch eignet sich jetzt im Sommer auch bestens zum Grillen. Es wird zu einem besonderen Genuss, wenn man einige Grundsätze beachtet:

- Anders als bei großen Braten ist es fürs Grillen besonders wichtig, dass man Stücke nimmt, die zum Kurzbraten geeignet sind und die von jungen Tieren stammen.
- Wildfleisch als Medaillons vom Rücken daumendick schneiden; aus der Keule in Scheiben von gut 1 cm schneiden oder in grobe Würfel und dann aufspießen. Fleisch von der Keule, z. B. Reh- oder Wildschweinschnitzel, einige Stunden in Öl mit Rosmarin, Thymian oder anderen frischen Kräutern marinieren. Marinade vor dem Grillen gut abtupfen, damit nichts in die Glut tropft.
- Wild enthält wenig Fett, daher die Grillhitze sorgfältig dosieren: auf jeder Seite nur 1 Minute bräunen, dann bei sanfter Hitze fertiggrillen, so bleiben die Stücke schön saftig.
- Umwickeln der Fleischstücke mit dünnen Speckscheiben verhindert das Austrocknen, überdeckt aber den typischen Wildgeschmack. **kn**

## Mein liebstes Rezept

### Italienisches Wildschweingulasch

ZUTATEN:

800 g Wildschweinfleisch aus der Keule,  
100 g Rosinen,  
3 EL Grappa (Tresterbrand),  
3 Zwiebeln,  
2 Karotten,  
2 Stangen Staudensellerie,  
3 Knoblauchzehen,  
1 unbehandelte Zitrone,  
Butterschmalz zum Anbraten,  
3 EL Tomatenmark,  
1 EL getrockneter Rosmarin,  
200 ml kräftiger Rotwein,  
500 ml Gemüsebrühe,  
2 Lorbeerblätter,  
100 g Pinienkerne,  
etwas brauner Zucker,  
1 EL Kakaopulver,  
2 EL milder Balsamico-Essig,  
gehackte Petersilie.

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Rosinen in Grappa einlegen. Gemüse putzen, nach Bedarf

schälen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken, Zitrone mit dem Sparschäler schälen. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Karotten in den Topf geben und andünsten. Wenn sie etwas Farbe angenommen haben, Staudensellerie zugeben. Dann Fleisch wieder zugeben sowie Knoblauch, Tomatenmark und Rosmarin, kurz weiter dünsten und mit Rotwein ablöschen. Lorbeerblätter und Zitronenschale zugeben und etwa 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen, Deckel wieder auflegen und weitere 30 Minuten schmoren. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne langsam anrösten, wenn sie zu bräunen beginnen mit Zucker überstreuen. Kurz weiter rösten, dann mit Rosinen samt Grappa ablöschen, Kakao zugeben, kurz köcheln lassen, dann Balsamicoessig einrühren. Diese Soße ins Gulasch mischen und noch 10 Minuten weiterköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenschale und Lorbeerblätter entfernen und mit gehackter Petersilie servieren. Dazu passen Bandnudeln oder gutes Weißbrot.

Sophia Gottschaller

Redakteurin bei „Dorf und Familie“