

Informationen zum Wildbret

der Bayerische Jagdverband informiert

Rehrücken, Hirschsteak, Hasenbraten oder Wildschweinmedaillons – frisches Wildbret aus der Region ist eine köstliche und gesunde Alternative zu herkömmlichen Fleischgerichten. Es sollte öfter auf dem Speiseplan stehen, denn das Fleisch von Reh, Wildschwein und Co. erfüllt alle Ansprüche einer modernen und bewussten Ernährung.

Wildfleisch – ein naturbelassenes Lebensmittel

Wildtiere leben frei und äsen das, was ihnen schmeckt, am liebsten gehaltvolle Pflanzen und würzige Kräuter. Wild vom Jäger hat kurze Transportwege, verbraucht wenig Energie und ist immer frisch.

Wildbret ist sehr mager, kalorien- und cholesterinarm, 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. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Blutgefäßen vor. Außerdem 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.

Wildfleisch von verschiedenen Wildarten:

▪ Fleisch vom Rotwild:

Geschätzt wird vor allem 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.

▪ Fleisch vom Rehwild:

Das Fleisch der jungen Tiere ist rotbraun, feinfaserig und besonders aromatisch. Es eignet sich für viele Gerichte, auch hervorragend zum Grillen. Keulen und Rücken zählen zu den wertvollsten Teilstücken.

▪ Fleisch vom Feldhasen

Das Fleisch junger Tiere ist mild im Geschmack, das von älteren Tieren eher würzig.

▪ Fleisch vom Schwarzwild:

Das bevorzugte Fleisch kommt von den ein- bis zweijährigen Jungtieren, Frischlinge und Überläufer werden zwischen 10 und 40 kg schwer. Das Fleisch ist dunkelrot und sehr aromatisch.

▪ Fleisch von Wildente

Wildente wird 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.

▪ Fleisch vom Fasan

Vor allem das Fleisch der jungen Tiere ist besonders zart und wohlschmeckend. Damit lassen sich alle traditionellen Geflügelrezepte zubereiten.

Frisches Wild hält sich gut gekühlt zwei bis drei Tage. Es lässt sich gut einfrieren. Wildgeflügel Fleisch und Fleisch vom Wildschwein ist tiefgefroren 6 Monate haltbar, Fleisch von Reh und Hirsch tiefgekühlt bis zu 12 Monate.



Wild auf dem Grill die feine leichte Sommerküche



Foto: Lisa Müller

Rehsteak mit Spargel (für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

Rehkeule, 750 g Spargel, 4 große Kartoffeln, 250 g Butter, 2 Eigelb, Zitronensaft, Olivenöl, BBQ-Gewürz, Senf, Muskat, Salz, Pfeffer, Alufolie

Und so geht's:

Ober- und Unterschale aus der Keule lösen, Silverhaut entfernen und in 3 bis 4 cm dicke Steaks schneiden. Steaks über Nacht in Olivenöl und BBQ-Gewürz einlegen. Kartoffeln einzeln in Alufolie mit Salz und Olivenöl verpacken. Für 45 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.

Für die Sauce Hollandaise Butter in einem kleinen Topf langsam erwärmen bis sie flüssig ist (nicht erhitzen!). Etwas abkühlen lassen und in ein hohes Gefäß geben. Einen Pürierstab in das Gefäß geben. Das Eigelb hinzugeben und auf niedriger Stufe den Stab hochziehen. Erst dann auf starker Stufe mixen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Muskat abschmecken.

Den geputzten und geschälten Spargel für 15 bis 20 Minuten grillen. Die Kartoffeln ebenso für die gleiche Zeit in der Alufolie nochmal grillen.

Die Rehsteaks auf dem Grill von beiden Seiten für ca. je 5 Minuten scharf anbraten und anschließend kurz ruhen lassen. Je nach Belieben können sie auch englisch oder medium gebraten werden.

Guten Appetit!



Bayerischer Jagdverband e.V. (BJV) • Hohenlindner Str. 12 • 85622 Feldkirchen
Tel.: 089 990234-0 • Fax: 089 990234-35 • Mail: info@jagd-bayern.de, Web: www.jagd-bayern.de