

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: Johannes Maidhof

Grillspieße vom Wildschwein in feiner Marinade (für 4 Personen)

Das brauchen Sie: 500g Wildschweinerücken, 2 Paprika, 1 Zucchini, 1 Zwiebel

Und so geht's: Fleisch und Gemüse in Würfel schneiden und in einer Schale mit nach Wunsch marinieren. Anschließend Fleisch und Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken und grillen. Dazu schmeckt frisches Weißbrot

Vier verschiedene Marinaden:

Marinade 1: 3 EL Rapsöl, 1 TL Paprika Pulver, 1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen, 1/2 TL Zwiebelpulver, 1 Knoblauchzehe gepresst, 1/2 TL Thymian, 1/2 TL Basilikum, 1/2 TL Oregano, 1/2 TL Fenchel, 1 Msp Cayenne Pfeffer

Marinade 2: 3 EL Olivenöl, 1 TL brauner Zucker, 1/2 TL Curry, 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL Ingwerpulver (alternativ frisch gerieben), 1 Knoblauchzehe gepresst, Salz und Pfeffer

Marinade 3: 4 EL frisch gepresster Orangensaft, 3 EL frisch gepresster Limettensaft, 3 EL Olivenöl, 2 EL fein gehacktes Koriandergrün, 1 EL fein gehackte Chilischote, 1 EL fein gehackter Knoblauch, 3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL grobes Meersalz

Marinade 4: 125 ml Whiskey, 4 EL Tomatenketchup, 2 EL Olivenöl, 2 EL Sojasauce, 1 EL Weißweinessig, 2 TL fein gehackter Knoblauch, 1/2 TL mittelscharfe Chilisauce, 1/2 TL frisch gemahlener scharfer Pfeffer

Guten Appetit!

