

Gabriel Arendt

Einfach Wild!

Schnelle Rezepte
für die Alltagsküche



Rezepte für
alle beliebten
Wildarten



Über 80
einfache Gerichte



Alles rund um
Lagerung
und Verwertung



Spezialwissen
für Jäger



BLV



- 05 Ein Wort zuvor
- 06 Vorwort von Christoph Wöhrle

08 Grundlagen

- 10 Wild - ein ganz besonderes Produkt
- 16 **Küchenpraxis: Fleisch vorbereiten**
- 20 Gefrierkunde
- 23 **Küchenpraxis:**
Mindesthaltbarkeit von Wildbret
- 25 **Küchenpraxis: Durchschnittliche Auftauzeiten**
- 26 Meine Küchenphilosophie



29 **Rezepte**

- 30 Basics für die Wildküche
- 40 Jäger-Special
- 50 Rehwild
- 82 Rotwild
- 112 Schwarzwild
- 148 Weitere Wildarten

184 **Anhang**

- 184 Sachregister
- 185 Rezeptregister
- 190 Über den Autor und die Fotografin
- 192 Impressum





*»Trauen Sie sich und gönnen Sie sich
öfter eines der besten, gesündesten
und nachhaltigsten Lebensmittel,
das unsere Region zu bieten hat!«*

Ein Wort zuvor

Vor über 40 Jahren in die Jagd hinein geboren, bin ich heute weder einer dieser Sonntagsjäger, der im Jahr vier Mal auf die Jagd geht und pro Jagdjahr ein bis zwei Stücke Rehwild erlegt, noch bin ich ein Berufsjäger oder Wildbret-Händler. Ich bin mit der Jagd groß geworden, jage aktiv seit meinem 16. Lebensjahr und lebe seither meine beiden Passionen, die Jagd und das Kochen, so gut und intensiv, wie es nur geht. Für die Familie will und muss man da sein, der Beruf, bei mir die Kocherei und die Begleitung von Jagd- und Abenteuerreisen, nimmt meist sehr viel meiner Zeit in Anspruch. Die übrige Zeit lebe ich für die Jagd und bin draußen im Busch. Es gibt Jahre, in denen erlege ich nur 20 Stück Schalenwild, es gibt Jahre, da erlege ich knapp 80 Stück, plus Niederwild wie Hase, Ente, Gans, Kanin und Fasan. All das Wild will nach bestem Wissen und Gewissen verwertet werden. Das kann für eine einzelne Person so nebenbei ganz schön stressig werden. Aber eines ist es auf jeden Fall immer für mich – ein Privileg, eine große Freude, mir in der heutigen Zeit mein eigenes Fleisch erlegen, aufbrechen, abhängen, zerwirken, reifen lassen und zubereiten zu können und zu dürfen. Aber auch die eine oder andere neue Trophäe in meinem Jagdzimmer erfreut mich, wenn ich in ihr die unvergesslichen vergangenen Jagderlebnisse sehe.

Während die Jagd auf Frischlinge und Überläufer, in den meisten Bundesländern mittlerweile auch auf Bachen und Keiler ganzjährig erlaubt ist, beginnt die Jagd auf Rehwild hier bei uns in Bayern am 1. Mai. Später im Sommer, je nach Bundesland, geht dann die Jagd auf Rot-, Dam-, Sika-, Muffel- und Gamswild auf, im Herbst beginnt schließlich die Jagdsaison auf Niederwild wie Hase, Ente und Fasan. In den meisten Bundesländern endet die Jagdsaison auf fast alle Wildarten Ende Januar, zum Teil auch erst Mitte oder Ende Februar. Das ist der Zeitpunkt, an dem ich meinen Gefrierschrank und meine Gefrierkombi kompromisslos leere. Was ich bis dahin nicht an Wildbret verwertet oder verkauft habe, wird zur Freude meiner Familie und Freunde zu Wurst, Leberwurst, Pasteten und Schinken verarbeitet. So ist der Gefrierschrank frei, kann abgetaut, gereinigt und desinfiziert werden und bietet dann wieder genug Platz für die kommende Jagdsaison. Was für ein herrliches Gefühl!

Dieses Buch soll auch Ihnen Freude am Kochen mit Wildbret vermitteln und Ihnen die bunte Vielfalt und die Fülle an Möglichkeiten der modernen Wildküche näherbringen. Unkompliziert und zumeist rasch zubereitet sind die Rezepte in diesem Buch sowohl für Anfänger als auch für die »alten Hasen« der Wildküche bestens geeignet.

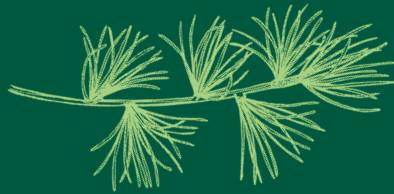
Ich möchte Sie mit diesem Werk inspirieren! Wildfleisch ist frisch, zart und eines der besten, gesündesten und nachhaltigsten Lebensmittel, das wir in unseren Regionen erhalten können. Tun Sie sich und Ihren Liebsten öfter einmal etwas Gutes und bereiten Sie sich ein Stück Köstlichkeit aus unserer heimischen Natur zu, Ihr

Gabriel Arendt





Grundlagen



Fleisch vorbereiten

Gutes Fleisch will auch so behandelt werden. Neben dem richtigen Handwerkszeug braucht es dazu vor allem eines: einen sauberen Arbeitsplatz und penible Hygiene bei der Verarbeitung.

Messer

Eigentlich benötigt man kein besonderes Equipment, damit die Rezepte in diesem Buch gelingen. Die meisten Dinge finden sich in jedem für die Alltagsküche ausgestatteten Haushalt. Wer sein Fleisch jedoch eigenhändig abziehen, abschwarten, zerwirken und zerlegen will, dem empfehle ich drei verschiedene Messertypen: ein kleines Ausbeinmesser, ein Filetirmesser mit längerer, flexibler Klinge und ein großes, ausreichend langes Fleischermesser zum Schneiden von Gulasch, Rouladen, Schnitzeln, Bratenstücken etc. Die Messer müssen unbedingt scharf sein, das ist das A und O beim Zerwirken. Um die Klingen wieder richtig schön scharf zu schleifen, verwende ich einen feinen ovalen Diamantwetzstahl oder einen gefederten Messerschleifer.

Sonstiges Equipment

Arbeits- und Küchenbretter sollten, wenn möglich, aus lebensmittelechtem Kunststoff sein. Wer großen Wert auf Naturmaterialien legt, nimmt solche aus Bambus. Holzbretter haben den Nachteil, dass sie grobporiger sind als Bambus und somit schneller Flüssigkeit aufsaugen. Bei Blut und austretendem Fleischsaft ist das keine hygienische Sache und kann schnell zu unerwünschter Keimbildung und demnach zu unschönen gesundheitlichen Folgen führen. Ich empfehle zur Verarbeitung von Fleisch, Geflügel und Fisch Kunststoffbretter. Diese nehmen keinerlei Feuchtigkeit auf, können rückstandslos geputzt, in der Spülmaschine heiß abgewaschen und anschließend desinfiziert werden.

Warm-up

Soll Fleisch nicht roh verzehrt werden, so rate ich dazu, es schon einige Zeit vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank zu nehmen. Bei Hackfleisch, Gulasch oder Geschnetzeltem genügen 15-30 Min. Vorlauf. Für Gerichte, bei denen das Fleisch nach dem Braten oder Grillen in

der Mitte rare bis medium sein soll, muss es dagegen schon mindestens eine Stunde, besser noch zwei bis drei Stunden vorab aus dem Kühlschrank genommen werden. Wildbret ist sensibel und bleibt besonders zart und saftig, wenn es nicht übermäßig lange in Pfanne oder Ofen verweilen muss. Bei Fleisch, das bereits auf Zimmertemperatur gebracht ist, erreiche ich die gewünschte Kerntemperatur auf wesentlich kürzerem Zubereitungsweg als bei kühl-schrankkalten Stücken.

Die Sache mit dem Hackfleisch

Die Herstellung und Verarbeitung von Hackfleisch ist ein Thema für sich. Nicht weil sie komplizierter wäre als die Zubereitung anderer Fleischstücke, sondern weil die Keimbildung bei Hackfleisch aufgrund der sehr viel größeren Oberfläche deutlich rasanter voranschreitet als bei einem einfachen Steak. Daher gilt es bei der Zubereitung von Hackfleisch penibel auf Hygiene zu achten. Verwenden Sie also nur Wildbrett, von dem Sie exakt wissen, woher es kommt, wie es erlegt worden ist und wie es bisher verarbeitet wurde. Tragen Sie bei der Zubereitung Einmalhandschuhe und arbeiten Sie mit desinfizierten Messern und Schneidebrettern. Wer Tatar oder generell Hackfleisch gerne gewolft isst, dreht es durch die 5-mm-Scheibe im Fleischwolf. Fleischwolf und Zubehör, wie Scheiben und Spiralen, sollten gleichfalls sauber desinfiziert sein. Ich persönlich schneide das Hackfleisch für Tatar prinzipiell mit einem Messer, weil ich weiterhin die Struktur des gewählten Fleischstückes im Mund spüren, erkennen und genießen möchte. Die geschnittene Struktur von Hackfleisch ist im Mund sehr viel eleganter als das oft viel zu fein im Fleischwolf durchgedrehte Hackfleisch. Ob geschnitten oder gewolft – oberstes Gebot bei der Herstellung von Hackfleisch ist in jedem Fall: frisches rohes Hackfleisch, das nicht umgehend verwendet wird, unbedingt noch am selben Tag vakuumieren und in den Tiefkühler geben.



1

1 Gut geschliffene, scharfe Messer dürfen in keiner Küche fehlen.

2 Fleisch sollten Sie der Hygiene wegen auf Schneidbrettern aus Kunststoff verarbeiten. Solche aus Naturmaterialien saugen – mit Ausnahme von Bambus – Blut und Fleischsaft auf.

3 Ein Fleischwolf ist eine lohnenswerte Anschaffung: Für die Zubereitung von Hackfleisch verwende ich die 5-mm-Scheibe, für Pasteten und feine Leberwürste 3 mm und kleiner.

4 Geheimitipp für Spezialisten: Wer sich fürs Wursten interessiert, kann mit solch einer handbetriebenen Wurstspritze den Anfang wagen.



4



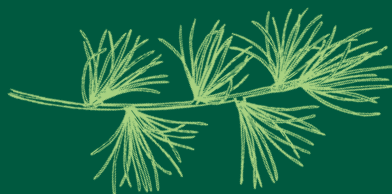
2



3



Rezepte



Saté-Spieße mit Erdnuss-Kokos-Dip

grillen, spießen und genießen

4

Personen

35

Minuten Zubereitung

30

Minuten Marinieren

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2 cm lang)
- 1 Bio-Limette
- 140 ml Sojasauce
- brauner Rohrzucker
- 3 EL geröstetes Erdnussöl

- 400 g ausgelöster Rehrücken (küchenfertig pariert)
- 150 g Kokosnusscreme (aus dem Asialaden)
- 3 EL Erdnusscreme
- Salz

Außerdem

- 16 Holzspieße

Tausch-Tipp

Klassischerweise können hier auch Streifen von Fasanenbrustfilet auf die Spieße gezogen werden.

1. Holzspieße etwa 15 Min. in warmem Wasser einweichen, damit sie später auf dem Grill nicht ankohlen. Bei der Zubereitung in der Pfanne ist dies nicht nötig.
2. Für die Marinade den Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit dem Zestenreißer in feinen Streifen ablösen. Sämtliche Zutaten mit 100 ml Sojasauce, 1 EL Zucker und dem Öl in einer Schüssel verrühren.
3. Den Rehrücken einmal mittig quer durchschneiden und die beiden ca. 20 cm langen Stücke in jeweils 8 dünne Längsstreifen schneiden. Die Fleischstreifen ziehharmonikaartig auf die Holzspieße stecken.
4. Die Spieße mit der Marinade bestreichen, in eine flache Schüssel legen und die restliche Marinade darübergeben. Zugedeckt mindestens 30 Min. ziehen lassen, dabei nicht kühl stellen – bei Wärme nimmt das Fleisch das Aroma der Marinade schneller auf.
5. Für den Dip die Kokosnusscreme, die restliche Sojasauce (40 ml) und die Erdnusscreme in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.
6. Die Spieße in der heißen Grillpfanne oder auf dem Grill bei großer Hitze von jeder Seite ca. 15 Sek. scharf anbraten und heiß genießen. Den Dip dazu reichen.



Rotwild

Rotwild (lat. *Cervus elaphus*) ist die größte in Deutschland jagdbare Hirschart und die einzige ursprünglich heimische Hirschart aus der Familie der echten Hirsche.



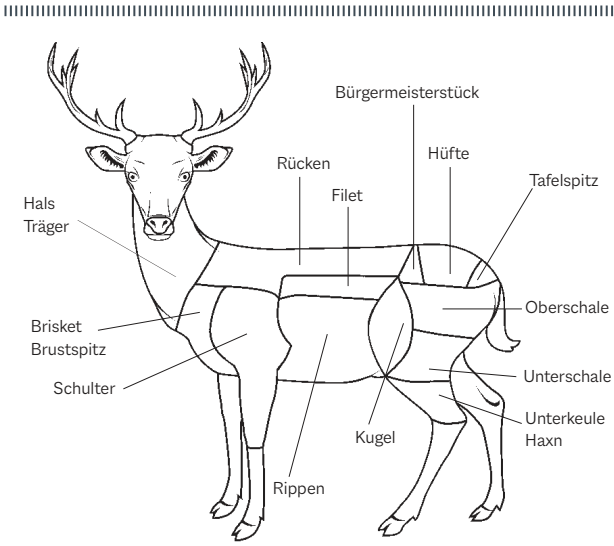
Rotwild ist im Gegensatz zu Rehwild in nicht allen Teilen Deutschlands zu finden. Statistisch haben nur etwa 25 Prozent der Fläche Deutschlands ein Rotwildvorkommen. Ein wesentlicher Grund hierfür sind die sogenannten Rotwildbezirke. In diesen darf sich laut Gesetz Rotwild aufhalten. Vor allem in südlichen Bundesländern schreibt die Regierung das Vorkommen per Gesetz fest. Außerhalb dieser Gebiete besteht ein zum Teil strenges Abschussgebot. Armes Deutschland!

Ursprünglich war Rotwild ein tagaktiver Steppenbewohner. Mittlerweile ist es schwer geworden, den König der Wälder in Deutschland tagsüber zu Gesicht zu bekommen. Ich kenne nur zwei Reviere mit tagaktivem Bestand. Hier wird die Population jedoch seit mehreren Pachtperioden penibelst gehegt und gepflegt und nur äußerst nachhaltig bejagt. Mit knapp 77000 Stück erlegtem und rund 3000 Stück im Straßenverkehr verendetem Rotwild ist die Gesamtsumme der in einem Jahr getöteten Tiere um ein Vielfaches geringer als bei den kleinen Vettern, dem Rehwild.

Rothirsche erreichen in Deutschland mitunter Gewichte von 200 kg, in Osteuropa auch schon mal über 300 kg. Während der Brunft von Mitte September bis Mitte Oktober schmeckt das Fleisch der Hirsche bisweilen äußerst streng. Außerhalb dieser Zeit ist Wildbret vom Rothirsch geschmacklich sogar noch etwas milder als das von Rehwild und kann alternativ für fast alle Rezepte mit Rindfleisch verwendet werden. Der hohe Eisengehalt im Wildbret erklärt auch dessen kräftige rotbraune Farbe. Das fett- und cholesterinarme Fleisch ist von der Fleischstruktur und -textur zwischen Rehwild und Rind anzusiedeln, in jedem Fall aber extrem lecker.

Jagdzeiten für Rotwild

Kälber	01.08. bis 28.02.
Schmalspießer	01.06. bis 28.02.
Schmaltiere	01.06. bis 31.01.
Hirsche	01.08. bis 31.01.
Alttiere	01.08. bis 31.01.





Natürlich Wild!

Geschmack, Qualität, Nachhaltigkeit – für mehr Wild in der Küche gibt es viele gute Gründe. Das ist Gabriel Arendts Credo. Mit über 70 innovativen Rezepten beweist der leidenschaftlicher Koch und Jäger, dass Wildbret einfach immer die beste Wahl ist.

Ob Alltagsklassiker, Länderküche, Vorspeise, Imbiss, Salat oder schneller Braten – mit Reh, Hirsch, Wildschwein und Co. ist alles möglich und bester Geschmack garantiert. Die vielfältigen Rezepte sind einfach zubereitet, gut planbar und helfen bei der nachhaltigen Verwertung aller Bestandteile. Denn Wildfleisch kann mehr sein als nur Festtagsbraten und Ihre Alltagsküche bereichern.

Das unverzichtbare Buch für alle Hobbyköche, die Lust auf natürliches Fleisch und bewussten Genuss haben, und für alle Jäger, die ihr Wildbret vielseitig zubereiten wollen.

BLV



Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-96747-061-1



€ 24,00 [D]

www.blv.de