

KÜCHENRATGEBER

MATTHIAS F. MANGOLD

# WILD



# DAS PRINZIP: WILD

## UNKOMPLIZIERT

Die Zubereitung ist genauso unkompliziert wie bei anderem Fleisch: in Topf oder Pfanne auf dem Herd, auf dem Grill, im Bräter oder auf dem Blech im Ofen.

## GESUND

Wildfleisch ist vitamin- und nährstoffreich, enthält viele Omega-3-Fettsäuren, dafür wenig Fett und wenig Cholesterin.



## NACHHALTIG

Wild wächst natürlich auf, ernährt sich von dem, was Wald und Wiese bieten, die Tötung erfolgt stressfrei. Im Idealfall kommt Wild von einem Jäger aus der Region.

## VIELSEITIG

Die verschiedenen Stücke von Wildschwein, Reh, Hirsch & Co. lassen sich auf vielerlei Art zubereiten: Braten, Schmoren, Grillen.

# SO GEHT'S: HELLER WILDFOND



## VORBEREITEN

Backofen auf 200° vorheizen. 500 g Fleischabschnitte von Reh, Hirsch oder Wildschwein, 1,5 kg gehackte Wildknochen und 40 g Butter in der Fettpfanne ca. 30 Min. anrösten.



## GEMÜSE

3 Möhren, 150 g Sellerie, 1 Zwiebel, 2 Stangen Lauch und 2 Knoblauchzehen putzen bzw. schälen, grob zerkleinern und in einen großen Topf geben. Fleisch und Knochen hinzufügen.



## AUFKOCHEN

500 ml trockenen Weißwein angießen und so viel kaltes Wasser dazugeben, dass alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Aufkochen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen.



## WÜRZEN

2 Lorbeerblätter, 1 TL Salz, 2 Nelken, 5 Pimentkörner, 10 Wacholderbeeren, 15 Pfefferkörner, 5 Stängel Petersilie und 2 Zweige Thymian dazugeben. Zugedeckt ca. 4 Std. leise köcheln.



## KLÄREN

Große Stücke herausnehmen. 2 verquirlte Eiweiße einlaufen lassen und den aufsteigenden Schaum abheben. Den Fond durch ein mit einem Baumwolltuch ausgelegtes Sieb gießen.



## VERWENDEN

Den Fond abkühlen und im Kühlschrank erkalten lassen. Die Fettschicht abheben. Der Fond hält sich tiefgekühlt mehrere Monate und ist eine feine Basis für Suppen oder Saucen.

# DIE BESTEN GEWÜRZE

## WACHOLDERBEEREN

Sorgen durch ihr typisches Aroma für »wilden« Geschmack. Am besten immer andrücken.

## ZITRUSSCHALEN

Ob von Zitrone oder Orange, ob dünn abgeschnitten und gehackt oder fein abgerieben – sie geben Frische und Säure dazu.

## THYMIAN & ROSMARIN

FrISCHE Zweige im Ganzen in Saucen gelegt oder auch klein gehackt eingestreut.

## SCHWARZE PFEFFERKÖRNER

Sie bringen gute Würze und eine leichte Schärfe ins Geschehen.

## »RUB«

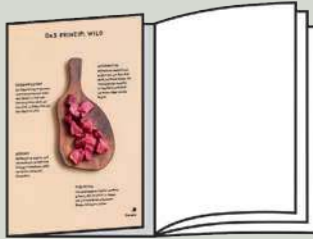
Gewürzmischung aus Meersalz, Rohrzucker, Lorbeer, Paprikapulver, Wacholderbeeren, Oregano, Ingwer, Zimt, Piment usw. – fertig kaufen oder selbst kreieren!



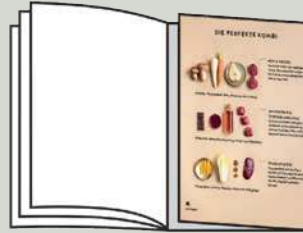
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

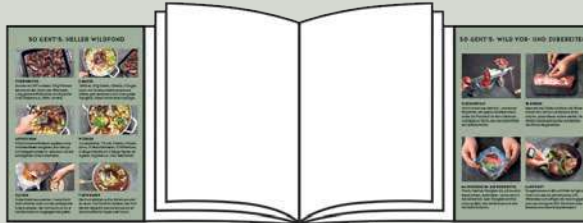
DAS PRINZIP:  
WILD



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
HELLER WILDFOND



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
WILD VOR- UND  
ZUBEREITEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06 WILDSCHWEIN



18 REH



34 HIRSCH



50 WILDGEFLÜGEL,  
HASE & KANINCHEN

- 04 DER AUTOR
- 05 BLITZREZEPT WILDBURGERPATTYS
- 28 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# WILDSCHWEIN-SPARERIBS

## AUS DER HAND

2 kg Wildschweinrippchen  
120 g Dry Rub (s. Tipp)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Öl  
6 Wacholderbeeren  
Salz, Pfeffer  
2 EL Honig  
3 EL Worcestersauce  
3 EL Sojasauce  
300 ml Tomatenketchup  
2 EL Johannisbeergelee (rot oder schwarz)

### GUT ZU WISSEN

Ein Dry Rub ist eine Gewürzmischung, die in rohes Fleisch eingerieben wird. Häufig enthalten ist Zucker, Pfeffer, Paprikapulver, Zwiebel- und Knoblauchgranulat, Senfpulver und Cayennepfeffer.

- 1** Am Vortag die Ripppchen mit einem großen Kochmesser oder Beil portionieren, dabei immer 2–3 Rippen zusammenlassen. Mit dem Dry Rub einreiben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
- 2** Am nächsten Tag Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze glasig dünsten, den Knoblauch dazugeben und ebenfalls andünsten. Die angedrückten Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer dazugeben. Dann Honig, Worcestersauce, Sojasauce, Tomatenketchup und das Gelee hinzufügen und alle Zutaten gut verrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln. Die Mischung etwas abkühlen lassen.
- 3** Den Backofen auf 130° vorheizen. Die Spareribs mit einem Teil der Sauce bestreichen und getrennt voneinander in einen ausreichend großen Bräter mit fest schließendem Deckel stellen (sie sollen nicht aufeinanderliegen, die Hitze muss von allen Seiten drankommen). 200 ml Wasser in den Bräter gießen und die Ripppchen im Ofen (Mitte) ca. 3 Std. garen.
- 4** Die Spareribs aus dem Ofen holen, wieder mit etwas Sauce bestreichen und am besten auf dem Grill bei großer Hitze unter mehrfachem Wenden knusprig grillen. Alternativ unter dem Backofengrill knusprig grillen.
- 5** Die Spareribs mit der restlichen Sauce servieren und unbedingt mit den Fingern essen.



