



ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Kochen



Wild-Spezial | www.wildeisen.ch



Wild

Das aromatische Fleisch

ENTE GUT, ALLES GUT
kulinarisch vielseitiger als
jedes andere Geflügel

GANZ SCHÖN WILD!
Es ist der Inbegriff eines
herbstlichen Festmahls

«WILDER» GRILL
Wir sind Feuer und
Flamme für Wild

Kochen

Unsere besten Wildrezepte



Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

E	Entenbrust mit Orangen-Pfeffer-Sauce	14
	Enten-Curry, Scharf	16
	Entenspiess auf Couscous-Salat mit Orangen und Datteln	8
G	Gans mit Kürbis-Apfel-Füllung, Gebraten	15
H	Hirschmedaillons an Granatapfelsauce	10
	Hirschrücken vom Grill mit feurigen Cranberrys	12
	Papardelle mit Enten-Sugo	6
	Rehschnitzel mit Cranberry-Rahml	11
W	Wachtel-Spiesschen vom Grill mit Linsen-Cremesuppe	5
	Wildfleisch-Tätschli mit Kürbispüree	9
	Wildgeschnitzeltes	3
	Wildgeschnitzeltes mit Birne und Salbei	4
	Wildgeschnitzeltes an Paprikasauce	4

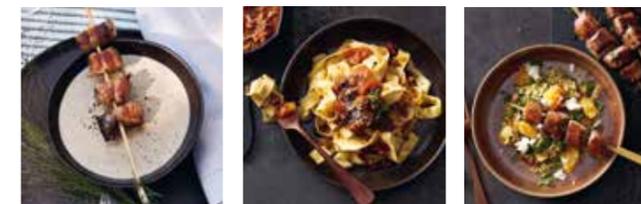
So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.



Wildgeschnitzeltes 3 Wildgeschnitzeltes mit Birne und Salbei 4 Wildgeschnitzeltes an Paprikasauce 4



Wachtel-Spiesschen vom Grill mit Linsen-Suppe 5 Papardelle mit Enten-Sugo 6 Entenspiess auf Couscous-Salat mit Orangen 8



Wildfleisch-Tätschli mit Kürbispüree 9 Hirschmedaillons an Granatapfelsauce 10 Rehschnitzel mit Cranberry-Rahml 11



Hirschrücken vom Grill mit feurigen Cranberrys 12 Entenbrust mit Orangen-Pfeffer-Sauce 14



Gebratene Gans mit Kürbis-Apfel-Füllung 15 Scharfes Enten-Curry 16



ZUTATEN

FLEISCH/MARINADE
 3 dl Rotwein
 1 dl Rotweinessig
 2 Knoblauchzehen
 1 Rübli in Würfeln
 1 Zwiebel in Würfeln
 5 Nelken
 1 Lorbeerblatt
 Salz, Pfeffer
 300 g Rehfleisch (Schulter), in ca. 4 cm grossen Stücken

SAUCE
 2 EL Erdnussöl
 Salz, Pfeffer
 2 EL Tomatenpüree (20 g)
 5 dl braune Sauce
 2 TL Maizena mit 2 EL Wasser angerührt, nach Bedarf Salz, Pfeffer

Rehpfeffer

von Armin Fuchs

PORTIONEN: 4
 AKTIVZEIT: 40 min
 GESAMTZEIT: 7 Tage
 SCHWIERIGKEITSRAD: mittel

Fleisch/Marinade
 Wein und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen. Fleisch begeben, zugedeckt im Kühlschrank 7 Tage marinieren. Fleisch und Gemüse separat beiseitestellen. Fleisch trocken tupfen. Restliche Marinade aufkochen und passieren.

seitgestellter Marinade ablöschen und einkochen lassen. In Kochtopf umfüllen. Braune Sauce dazugießen, zugedeckt ca. 1¼ Stunden weich schmoren.

Zubereiten
 Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch portionenweise rundum je ca. 5 Minuten anbraten. Gemüse begeben, würzen. Tomatenpüree begeben, ebenfalls leicht rösten. Mit wenig be-

Sauce passieren und evtl. mit wenig angerührtem Maizena nachbinden, würzen.

REZEPTE MIT LAMM UND WILD 78

Jetzt unser Rezeptbuch bestellen



Ä Portion Tradition.



Eine wilde Mischung

Endlich Wildsaison! Und das muss alles andere als kompliziert sein:
Ein schönes Geschnetzeltes vom Reh oder Hirsch passt eigentlich immer
und es lässt sich mit sämtlichen Aromen des Herbstes variieren!

Wildgeschnetzeltes

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

1 Schalotte
250 g gemischte Pilze
2–3 Wacholderbeeren
500 g Reh- oder Hirschgeschnetzeltes
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4–6 Zweige Thymian
1–2 Esslöffel Bratbutter
½ dl Cognac
1 dl Weisswein
2 dl Wildfond
1 ½ dl Rahm

- 1 Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Pilze rüsten und je nach Grösse halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Den Wacholder im Mörser zerstoßen oder mit einem grossen Messer fein hacken.
- 2 Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianblättchen abzupfen und über das Fleisch geben.
- 3 Die Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Einen Teil der Bratbutter hineingeben und das Geschnetzelte in 2–3 Portionen sehr heiss nur gerade 30 Sekunden anbraten. Dann sofort auf einen Teller geben und die restlichen Fleischportionen auf die gleiche Weise anbraten.
- 4 Im Bratensatz die Pilze zusammen mit den Zwiebeln ebenfalls kräftig braten, dann zum Fleisch geben. Den Bratensatz mit dem Cognac und Weisswein auflösen und fast ganz einkochen lassen. Den Fond, den Rahm und den Wacholder beifügen und die Sauce cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Die Sauce nochmals kräftig aufkochen. Geschnetzeltes und Pilze dazugeben und alles nur noch ganz kurz heiss werden lassen. Das Geschnetzelte auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu passen Rotkraut, Spätzli und Rosenkohl.

Pro Portion 30 g Eiweiss, 21 g Fett,
2 g Kohlenhydrate; 346 kKalorien oder
1441 kJoule, Glutenfrei



Wildgeschnetzeltes mit Birne und Salbei

Für 4 Personen

1 Schalotte hacken. 2 mittlere Birnen halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit 1 Teelöffel Zitronensaft mischen. 16 Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. 500 g Reh- oder Hirschgeschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen. In 2–3 Portionen in sehr heisser Bratbutter nur gerade 30 Sekunden anbraten und auf einen Teller geben. Den Bratensatz mit 2 Esslöffeln Birnenbrand und 1 dl weissem Portwein auflösen und fast vollständig einkochen lassen. 2 dl Wildfond und 1 ½ dl Rahm beifügen und cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten Bratpfanne in 1 Esslöffel Butter die Birne, die Schalotte und den Salbei anbraten. Zuletzt die Portweinsauce nochmals aufkochen, das Geschnetzelte beifügen und nur noch kurz heiss werden lassen. Die Birnenwürfel über das Fleisch geben und dieses sofort servieren.

Wildgeschnetzeltes an Paprikasauce

Für 4 Personen

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. 1 grosse rote Peperoni halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und die Peperoni in kleine Würfel schneiden. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 500 g Reh- oder Hirschgeschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen. In 2–3 Portionen in sehr heisser Bratbutter nur gerade 30 Sekunden anbraten und auf einen Teller geben. Im Bratensatz Zwiebel, Knoblauch und Peperoni andünsten. 1 Esslöffel edelsüßer Paprika beifügen und mit 1 dl Rotwein ablöschen. 2 dl Wildfond dazugießen und die Sauce um gut ½ einkochen lassen. 150 g sauren Halbrahm oder Crème fraîche beifügen. Die Sauce nochmals kräftig aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Geschnetzelte wieder beifügen und nur noch kurz heiss werden lassen. Mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.





Wachtel-Spiesschen vom Grill mit Linsen-Cremesuppe

FÜR 6 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

SUPPE:

100 g rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Butter
120 g grüne Linsen
½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Liter Gemüsebouillon
2-3 frische Lorbeerblätter, 1½ dl Rahm
2-3 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

SPIESSCHEN:

6 Wachtelbrüstchen
12 Tranchen Rohess-Speck
4 Zweige Thymian
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Für die Suppe die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken.
- 2 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Die Linsen und den Kreuzkümmel beifügen und mit Bouillon auffüllen. Die Lorbeerblätter dazu geben und die Linsen zugedeckt knapp weichkochen.
- 3 Wenn die Linsen knapp weich sind, 6 Esslöffel Linsen entnehmen und beiseitestellen. Die Lorbeerblätter entfernen. Nun die Suppe noch so lange weiter kochen lassen, bis die Linsen sehr weich sind.

4 Den Rahm zur Suppe geben und alles im Blender oder mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Die Suppe nach persönlicher Vorliebe wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Für die Spiesschen die Wachtelbrüstchen vierteln. Die Rohessspeck-Tranchen halbieren. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

6 Das Wachtelfleisch mit Salz und Pfeffer sowie Thymian würzen. Jeden Wachtelwürfel in ein Speckstück wickeln. Jeweils 4 Wachtelwürfel auf einen Spiess stecken. Die Spiesse bis zur Zubereitung kühl stellen.

7 Die Wachtelspiesschen auf dem Grill rundherum je nach Grösse insgesamt 3-4 Minuten braten.

8 Gleichzeitig die Suppe aufkochen. In vorgewärmte tiefe Teller anrichten, die beiseitegestellten Linsen darüber verteilen und die Spiesschen auf den Tellerrand legen. Sofort servieren.

FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Spiesse und Suppe können je nach Gästezahl in halber, 1½-facher oder doppelter Menge zubereitet werden.

TIPP

Anstelle von Wachtelbrüstchen können auch 2 Perlhuhn- oder Pouletbrüstchen verwendet werden. In diesem Fall die Brüstchen in insgesamt 24 Würfel schneiden, dann wie im Rezept beschrieben weiterfahren.

Pro Portion 13 g Eiweiss, 23 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 327 kKalorien oder 1358 kJoule, Purinarm, Glutenfrei



Papardelle mit Enten-Sugo

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 70 Minuten

3 Entenschenkel (evtl. beim Metzger vorbestellen)

1 Rüebli
1 grosse rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 kleine Zweige Stangensellerie
2 grosse frische Tomaten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Tomatenpüree
1 dl roter Portwein oder Madeira
2 dl kräftiger Rotwein
2 dl Fleisch- oder Hühnerbouillon

2 Esslöffel Sojasauce
4-6 Zweige Thymian
1 Bund glatte Petersilie
400 g Papardelle
1 Teelöffel Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle nach Belieben geriebener Sbrinz AOP oder Parmesan zum Servieren

- 1 Das Fleisch mit einem Messer vom Knochen lösen und mitsamt Haut in grosse Würfel schneiden.
- 2 Die Rüebli, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und mit dem Stangensellerie in grobe Scheiben schneiden. Den Stielansatz der Tomaten entfernen, die Tomaten vierteln, in Würfel schneiden und separat beiseitestellen.
- 3 Das Fleisch durch den Fleischwolf treiben; man kann es auch im Cutter

mittelfein hacken. Anschliessend alles Gemüse mit Ausnahme der Tomaten ebenfalls durch den Fleischwolf treiben oder im Cutter hacken.

4 In einem Bräter oder in einer grossen Pfanne das Olivenöl kräftig erhitzen und das Entenhackfleisch anbraten. Das gehackte Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Dann Tomatenpüree und frische Tomaten beifügen und Portwein oder Madeira, Rotwein, Bouillon und Sojasauce dazugießen. Den Thymian beifügen und den Sugo zugedeckt etwa 60 Minuten schmoren lassen.

5 Inzwischen die Petersilie hacken.

6 Kurz vor dem Servieren reichlich Salzwasser aufkochen. Die Papardelle darin bissfest kochen. In ein Sieb abgiessen, mit der Butter in die Pfanne zurückgeben und mischen.

7 Die Thymianzweige aus der Sauce entfernen und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie unterrühren. Den Sugo mit der Pasta in vorgewärmte tiefe Teller anrichten und sofort servieren. Nach Belieben am Tisch mit geriebenem Käse bestreuen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

Den Sugo in der rezeptierten Menge zubereiten und einen Teil davon tiefkühlen.

Pro Portion 36 g Eiweiss, 30 g Fett, 85 g Kohlenhydrate; 783 kKalorien oder 3296 kJoule

Wer die Haut der Ente nicht mag, kann Sie natürlich auch entfernen. Das Fett der Haut kann man jedoch in der Pfanne auslassen und die Spiesse so im Entenfett braten oder man nimmt stattdessen 1 EL Olivenöl.



Entenspiess auf Couscous-Salat mit Orangen und Datteln

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 35 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 6-8 Minuten

150 g Couscous
 1½ dl Gemüsebouillon
 1 Teelöffel Harissa
 2 grosse Orangen
 6 Datteln
 100 g Rucola
 3 Entenbrüste mit Haut
 4 Zweige Thymian
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 3-4 Esslöffel Apfelessig
 4 Esslöffel Olivenöl
 100 g Feta

1 Den Couscous in eine Schüssel geben. Bouillon zusammen mit Harissa aufkochen und über den Couscous giessen. Alles mischen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen mit einem scharfen Messer von den Orangen die Schale mitsamt weisser Haut grosszügig abschälen. Die Früchte in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Die Datteln entsteinen und in Streifen schneiden. Den Rucola grob hacken.

3 Die Entenbrüste mitsamt Haut in etwa 2 x 2 cm grosse Würfel schneiden. Die Würfel auf 4 Holzspiesse spießen, dabei darauf achten, dass sie alle mit der Hautseite auf der gleichen Seite liegen, sodass sie später beim Braten schön knusprig werden.

4 Thymianblättchen abzupfen und grob hacken. ½ des Thymians über die Spiesse streuen und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Die Spiesse mit der Hautseite in die Pfanne legen und im eigenen Fett 2-2½ Minuten braten, dann wenden und je nach gewünschter Garstufe weitere 2-3 Minuten fertigbraten.

6 Inzwischen den Couscous mit dem Essig und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Orangen, Datteln und Rucola untermischen und wenn nötig nachwürzen.

7 Den restlichen Thymian über die Spiesse verteilen. Die Spiesse mit dem Couscous-Salat anrichten, den Feta mit den Fingern darüber bröseln und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 2 kleine Entenbrüste verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1 kleine Entenbrust verwenden.

Pro Portion 33 g Eiweiss, 36 g Fett, 56 g Kohlenhydrate; 690 kKalorien oder 2891 kJoule, Lactosearm

HARISSA

Die feurig Harissa-Paste fehlt auf keiner Tafel in den nordafrikanischen Ländern. Sie wird vorwiegend aus Peperoncino zubereitet und je nach Region mit verschiedenen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch usw. abgerundet. Harissa ist aber nicht nur als Paste oder Sauce erhältlich, sondern auch in Form einer gleichnamigen Gewürzmischung. Ersatzweise kann man Sambal oelek verwenden und mit etwas gemahlenem Kreuzkümmel und Koriander sowie etwas mildem Paprikapulver ergänzen.

Wildfleisch-Täschli mit Kürbispüree

FÜR 4-6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten

TÄTSCHLI:

50 g altbackenes Weiss- oder Ruchbrot
500 g Reh- oder Hirschragout ohne Knochen

1 Teelöffel Wacholderbeeren

8 Zweige Thymian

1 unbehandelte Orange

1 Zwiebel, 2 Eier

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise gemahlene Gewürznelken

2 Esslöffel Bratbutter

KÜRBISPÜREE:

1 Stück Kürbis, ca. 800 g

1 Kartoffel, ca. 150 g

2-3 dl Gemüsebouillon, siehe Tipp

2 Esslöffel Butter, 50 g Crème fraîche

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 grosse Prise gemahlener Koriander

1 In einer Schüssel die Brotscheiben mit lauwarmem Wasser bedecken und einweichen lassen.

2 Inzwischen das Wildfleisch mit einem grossen, schweren Messer sehr fein hacken oder durch den Fleischwolf passieren. Die Wacholderbeeren fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig noch etwas feiner hacken. Die Schale von ½ der Orange fein abreiben. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

3 Das Brot gut ausdrücken, dann hacken. Mit dem Wildfleisch, den Eiern, dem Wacholder, dem Thymian, der Orangenschale und der Zwiebel in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Nelkenpulver würzen und kräftig durchkneten, bis der Fleischteig sehr gut zusammenhält. Zu 8-12 (je nach Gästezahl) Tätschli formen und auf einen Teller legen.

4 Für das Kürbispüree den Kürbis in grosse Schnitze schneiden. Mit einem Löffel die Kerne mitsamt faserigem Fruchtfleisch herauschaben. Den Kürbis schälen und würfeln. Die Kartoffel ebenfalls schälen und etwas kleiner würfeln als den Kürbis.

5 In einer Pfanne Kürbis, Kartoffel und Bouillon aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich garen.

6 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

7 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Tätschli darin eventuell in 2 Portionen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite je nach Dicke etwa 5 Minuten braten. Wenn nötig im 80 Grad heissen Ofen ungedeckt warm stellen.

8 Für das Püree die Butter und die Crème fraîche zur Kürbismischung geben. Alles mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Mit den Tätschli auf vorgewärmten Tellern servieren.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

2-3 Personen: Zutaten halbieren.

Mehr Gäste: Die Zutaten der Gästezahl entsprechend anpassen.

Pro Portion 22 g Eiweiss, 17 g Fett, 13 g Kohlenhydrate; 301 kKalorien oder 1258 kJoule, Lactosearm



Hirschmedaillons an Granatapfelsauce

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

2 Granatäpfel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Bund Rosmarin

700 – 800 g Hirschfilet

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Esslöffel Bratbutter

1 Esslöffel Butter

1 Zimtstange

1½ dl Rotwein

2 dl Kalbsfond

1 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel weiche Butter

1 Beide Granatäpfel halbieren. Von 1½ Granatäpfeln den Saft auspressen. Vom restlichen halben Granatapfel die Kerne auslösen und beiseitestellen.

2 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken.

3 Das Hirschfilet in 3 cm dicke Medaillons schneiden. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Me-

daillons auf jeder Seite 1-1½ Minuten anbraten. Anschliessend die Fleischstücke beidseitig mit dem Rosmarin bestreuen. Die Butter und die Zimtstange in die Pfanne geben und die Medaillons in der geschmolzenen Butter nur ganz kurz wenden. Dann auf einen Teller geben und mit Alufolie bedeckt warm halten.

4 Den Bratensatz, die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Mit Granatapfelsaft und Rotwein ablöschen und die Zimtstange wieder beifügen. Alles auf grossem Feuer auf 1 dl einkochen lassen. Den Kalbsfond beifügen und alles nochmals auf 2 dl Flüssigkeit einkochen lassen.

5 Inzwischen Mehl und Butter mit einer Gabel verkneten.

6 Die Zimtstange entfernen. Die Mehl-Butter in die Sauce rühren und 1 Minute lebhaft kochen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und die beiseitegestellten Granatapfelkerne beifügen.

7 Die Hirschmedaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce umgessen. Sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren

Pro Portion 37 g Eiweiss, 21 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 397 kKalorien oder 1660 kJoule Purinarm, Lactosearm



FRUCHT DER GÖTTER

Der Granatapfel ist reich an wertvollen Antioxidantien, Kalzium und Spurenelementen wie Eisen und den B-Vitaminen. Der Vitamin C-Gehalt ist jedoch weniger hoch als oft angenommen, 1 dl Orangensaft enthält sechsmal mehr Vitamin C als die gleiche Menge Granatapfelsaft. Die Saison des Granatapfels dauert von September bis Dezember. Einmal geerntet reift die Frucht nicht nach, ist jedoch auf Grund ihrer lederartigen Haut einige Wochen bei Raumtemperatur haltbar. Der Blutrote Saft ergibt auf Grund der enthaltenen Gerbsäure hartnäckige Flecken, die sich praktisch nicht mehr entfernen lassen.

Rehschnitzel mit Cranberry-Rahm

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten
RUHEZEIT: 30 Minuten

2 Esslöffel gedörnte Cranberrys
 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
 4 Wacholderbeeren
 1 kleiner Zweig Rosmarin
 1 Orange
 ½ dl roter Portwein oder kräftiger Rotwein
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 600 g Rehschnitzel
 Salz
 2 Esslöffel Bratbutter
 1 Esslöffel Butter
 2 dl Rahm
 2 Teelöffel Zitronensaft

- Die Cranberrys zusammen mit den Pfefferkörnern, den Wacholderbeeren und den abgezapften Rosmarinnadeln mit einem grossen Messer möglichst fein hacken. Die Schale der Orange fein abreiben und den Saft auspressen.
- In einer kleinen Pfanne den Port- oder Rotwein sowie den Orangensaft kräftig aufkochen. Die Cranberry-Gewürz-Mischung sowie die Orangenschale beifügen, vom Herd nehmen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine ofenfeste Form mitwärmen.
- Die Schalotten schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Rehschnitzel mit dem Fleischklopfer vorsichtig noch etwas flacher klopfen. Mit etwas Salz würzen.
- In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Schnitzel auf höchster Stufe pro Seite knapp ½ Minute braten. Sofort in die vorgewärmte Form geben und im 70 Grad heissen Ofen warm stellen.

- Überschüssiges Bratfett abgiessen und die Pfanne mit Küchenpapier leicht auswischen. Die Butter hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch auf kleinem Feuer 3–4 Minuten andünsten. Dann die Cranberrys mitsamt der Einweichflüssigkeit dazugeben und einmal aufkochen. Den Rahm beifügen und die Sauce auf grossem Feuer kurz leicht einkochen lassen. Mit Salz und dem Zitronensaft abschmecken. Die Sauce über die Schnitzel in der Form giessen und sofort servieren.

Das passen Spätzli oder Bandnudeln.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.
 1 Person: Zutaten vierteln, die Saucenzutaten aber nur halbieren.

Pro Portion 33 g Eiweiss,
 30 g Fett, 16 g Kohlenhydrate;
 484 kKalorien oder 2017 kJoule
 Glutenfrei



Hirschrücken vom Grill mit feurigen Cranberrys

FÜR 6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 75 Minuten
RUHEZEIT: 24 Stunden

FLEISCH:

Je 1 Teelöffel Piment (Nelkenpfeffer),
 Wacholder, Koriandersamen und
 Szechuanpfeffer
 1 Nelke
 2 Esslöffel brauner Zucker
 ½ Teelöffel Salz
 4 Zweige Rosmarin
 800 g Hirschrückenfilet am Stück
 1 Esslöffel Sonnenblumenöl

CRANBERRYS:

1 roter Peperoncino
 2 grosse rote Zwiebeln
 3 Kardamomkapseln
 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
 150 g gedörnte Cranberrys
 2 dl roter Portwein
 2 dl Orangensaft
 ½ Teelöffel Salz

- Für das Fleisch alle Gewürze zusammen mit dem Zucker und Salz im Mörser fein zerstossen. Die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und fein hacken. Zur Gewürzmischung geben.
- Vom Hirschrückenfilet allfällige Sehnen entfernen. Die Gewürzmischung über das Fleisch streuen und gut einmassieren. Das Fleisch auf eine Platte legen, mit Klarsichtfolie abdecken und 12–24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
- Für die Cranberrys den Stielansatz des Peperoncinos entfernen, dann die Schote mitsamt Kernen fein hacken. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein hacken. Kardamom und Pfefferkörner im Mörser zerstampfen, dabei grobe Schalentteile des Kardamoms entfernen.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Peperoncino, die Zwiebeln und die zerstampften Gewürze darin andünsten. Die Cranberrys beifügen und mit Portwein und Orangensaft aufgiessen. Das Salz beifügen und alles offen bei Mittelhitz 25 Minuten kochen lassen, bis die Konsistenz eines Kompotts erreicht ist. Abkühlen lassen.
- Das Fleisch etwa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

- Das Hirschrückenfilet auf die vorgewärmte Platte legen und im 80 Grad heissen Ofen 1–1¼ Stunden niedergaren lassen, bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.

- Nun das Hirschrückenfilet rundum mit Öl bestreichen. Sofort auf dem gut vorgeheizten Grill kurz und heiss rundherum etwa 4 Minuten braten. Das Fleisch auf ein Schneidbrett geben und 1–2 Minuten ruhen lassen. Dann das Hirschrückenfilet in dünne Tranchen schneiden und mit den Cranberrys auf vorgewärmte Teller anrichten.

Dazu passt ein Süsskartoffelpüree.

FÜR MEHR/WENIGER GÄSTE

Bei 3 Gästen 2 grosse Hirschsteaks von etwa 250 g verwenden, restliche Zutaten halbieren. Das Fleisch im Ofen 35 Minuten ziehen lassen, bis 55 Grad Kerntemperatur erreicht sind. Bei 8–10 Gästen 2 Hirschrückenfilets von 800 g verwenden, die restlichen Zutaten in doppelter Menge verwenden. Die Gardauer der 2 Fleischstücke bleibt die gleiche wie für 1 Hirschrückenfilet.

Pro Portion 28 g Eiweiss, 10 g Fett,
 30 g Kohlenhydrate; 336 kKalorien oder
 1417 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





Eigentlich ist es simpel: Jede auf der Welt vorkommende Vogelart gehört, wenn sie nicht als Haustier gehalten wird, im weitesten Sinne unter den Begriff Federwild. Die Auswahl an delikatem Wildgeflügel ist enorm – nichtsdestoweniger spielt es in der hiesigen Wildküche doch eher eine untergeordnete Rolle; zu dominant ist die kulinarische Präsenz von Hirsch, Reh und Co. Warum also nicht etwas Neues wagen? Im Vergleich zu Hausgeflügel hat Wildgeflügel ein durchwegs mageres Fleisch mit kerniger, muskulöser Struktur und einem unverkennbar kräftigen, «dunklen», «wilden» Geschmack. Aber ganz egal, um welches Tier es sich handelt, die edelsten Teile sind die Brustfilets und die Keulen, alles

andere, so falls der Vogel nicht im Ganzen zubereitet wird, kann zur Herstellung von Suppen und Saucenfonds genutzt werden. Das in Europa vielleicht am häufigsten verwendete Federwild ist der Fasan mit seinem hellen, muskulösen Fleisch, das schon die alten Griechen und Römer sehr schätzten. Nicht weniger beliebt ist die Wildente, die im Vergleich zur gemästeten Hausente nicht so fleischig ist, dafür aber mit dunklerem, aromatischerem und mit weniger Fett durchzogenem Fleisch überzeugt. Geschmacklich irgendwo zwischen Geflügel und Wild liegt das Perlhuhn, das speziell in Frankreich hoch im Kurs steht. Mit rund 135 Kalorien pro 100 Gramm ist es eine der kalorienärmsten

Fleischsorten überhaupt. Zudem weist es einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auf. Wahre Leckerbissen, besonders ihrer Grösse wegen, sind Wachteln, die heute allerdings fast ausschliesslich gezüchtet werden. Dasselbe gilt für Tauben, wo eigens gezüchtete Masttauben in der Küche Verwendung finden: Ihr Fleisch, insbesondere das von Jungtauben, ist zart, wohlschmeckend und nicht nur von Feinschmeckern wegen seines durchaus kräftigen Aromas geschätzt. Bei sämtlichem Wildgeflügel sollte peinlich genau auf die Garzeiten geachtet werden. Denn wegen des geringeren Fettgehalts droht das Fleisch im schlimmsten Falle trocken zu werden – und das wäre jammerschade! ❀



Entenbrust mit Orangen-Pfeffer-Sauce

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

2 unbehandelte Orangen
2 Scheiben frischer Ingwer
4 Entenbrüste von weiblichen Enten, je etwa 160 g, siehe Tipp
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Zweige Thymian
2 Teelöffel flüssiger Honig (1)
2 Teelöffel Pfefferkörner, z.B. roter Kampotpfeffer oder schwarzer Pfeffer
½ dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
2 Teelöffel Honig (2)

- 1 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen und eine ofenfeste Form mitwärmen.
- 2 Die Schale der ersten Orange dünn abschneiden (ohne das Weisse!), die Schale der zweiten Orange fein abreiben. Den Saft beider Orangen auspressen. Die Ingwerscheiben schälen.
- 3 Die Fettschicht der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei möglichst nicht ins Fleisch schneiden. Die Entenbrüste auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine Bratpfanne legen. Die Pfanne erst jetzt erhitzen und die Entenbrüste auf der Haut etwa 8 Minuten gut mittelheiss braten, bis die Haut schön gebräunt ist. Sobald sich in der Pfanne etwas Entenfett gebildet hat, die Thymianzweige, die Orangenschalenstücke und den Ingwer beifügen.

5 Die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite noch 1 Minute braten. Dann die Entenbrüste mit der Haut nach oben in die vorgewärmte Form legen, mit der ersten Portion Honig (1) bepinseln und sofort im 150 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille je nach gewünschter Garstufe 6 Minuten (gut rosa) bis 10 Minuten (knapp durchgegart) fertigstellen. Nun den Ofen ausschalten und die Entenbrüste noch etwa 5 Minuten nachziehen lassen.

6 Während die Entenbrüste im Ofen fertig garen, die Pfefferkörner im Mörser mittelgrob zerstossen. Falls sich viel Entenfett in der Bratpfanne gebildet hat, den grössten Teil abgiessen. Die Pfefferkörner in die Pfanne geben und unter Rühren leicht erwärmen, dann den Orangensaft und die Bouillon dazugiessen und kräftig aufkochen. Am Schluss den entstandenen Bratensaft aus der Form ebenfalls beifügen, die Orangenschale und die zweite Portion

Honig (2) dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Die Entenbrüste in Scheiben schneiden, auf vorgewärmte Teller anrichten, mit Sauce umgiessen und sofort servieren.

Dazu passen Wildbeilagen wie Spätzli, Rotkraut, Rosenkohl oder Marroni.

TIPP

Eher selten sind auch Wildentenbrüste im Angebot, deren Geschmack noch etwas intensiver ist. In der Grösse entsprechen sie etwa denen der kleineren weiblichen Zuchtenten und können daher wie in diesem Rezept zubereitet werden.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch ½ dl Bouillon verwenden.

Pro Portion 29 g Eiweiss, 26 g Fett, 10 g Kohlenhydrate; 390 kKalorien oder 1627 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



Gebratene Gans mit Kürbis-Äpfel-Füllung

FÜR 6–8 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 2 ½ Stunden

1 kg Suppengemüse (Sellerie, Rüebli, Lauch, Zwiebeln usw.)
2 Esslöffel Rapsöl
2 Esslöffel Tomatenpüree
1 Esslöffel Honig
1 Gans von ca. 4 kg
1 Teelöffel Salz
2 Äpfel
500 g Kürbis, gerüstet gewogen
1 Peperoncino
je 2 Zweige Thymian und Salbei
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3–4 Teelöffel Maizena
1 Liter Wasser
4 dl Rotwein
1 Teelöffel Fleischextrakt

ZUM GLASIEREN DER GANS:
2 Teelöffel Salz
6 dl Wasser

- Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
- Das Suppengemüse in Würfel schneiden und in eine grosse Gratinform geben. Mit dem Öl, dem Tomatenpüree und dem Honig mischen.
- Wenn vorhanden, den Hals sowie die Flügelspitzen der Gans im ersten Gelenk abtrennen. Flügel und Hals in kleinere Stücke hacken und zum Gemüse geben. Falls man die Innereien der Gans erhalten hat, können diese ebenfalls beigefügt werden. Das Gemüse im 220 Grad heissen Ofen in der Mitte 30 Minuten rösten.
- Inzwischen die Gans unter kaltem Wasser spülen, mit Küchenpapier gut trocknen und mit Salz einreiben.
- Die Äpfel halbieren, entkernen und in Schnitze schneiden. Den Kürbis in Würfel schneiden. Den Peperoncino mitsamt Kernen in feine Streifen schneiden. Die Thymianblätter abzupfen, den Salbei nach Belieben fein schneiden. Alle diese Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in den Bauch der Gans füllen und die Öffnung mit Zahnstochern verschliessen.
- Das Ofenblech oder einen Bräter mit



Die Gans zerlegen: Die Brustfilets links und rechts vom Knochen schneiden, anschliessend die Schenkel auslösen und die Füllung aus dem Bauch in einer Servierschüssel anrichten.

einem Gitter belegen; dieses muss so gross sein, dass die ganze Gans darauf Platz hat. Die Gans mit der Brustseite nach unten auf das Gitter legen.

7 Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und in eine Pfanne geben. Die Ofenhitze auf 180 Grad reduzieren und die Gans in der Mitte einschieben. 2–3 cm hoch Wasser auf das Blech oder in den Bräter giessen; die Gans muss unbedingt etwas Abstand zum Wasser haben. Die Gans 1 Stunde braten.

8 Inzwischen das Maizena mit wenig kaltem Wasser verrühren und mit dem restlichen Wasser, dem Rotwein und dem Fleischextrakt zum Gemüse in der Pfanne giessen. Alles aufkochen und auf grossem Feuer auf etwa 5 dl Flüssigkeit einkochen lassen. Dann alles durch ein Sieb in eine kleine Pfanne giessen, dabei das verkochte Gemüse gut auspressen. Die Sauce nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

9 In einer kleinen Pfanne zum Glasieren der Gans das Salz und das Wasser aufkochen.

10 Nach 1 Stunde Bratzeit die Gans wenden und während weiteren 2 Stunden fertig braten, dabei regelmässig mit dem Salzwasser bestreichen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Temperatur auf 230 Grad erhöhen, damit die Gans knusprig braun wird.

11 Die Gans mit Hilfe von Fleischgabel und Messer zerteilen, d.h. die Brustfilets vom Knochen lösen und die Schenkel abtrennen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce sowie der Füllung auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion 71 g Eiweiss,
59 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;
855 kKalorien oder 3586 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei



Scharfes Enten-Curry

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt
90 Minuten

2 grosse Schalotten
4 Knoblauchzehen
2 Stängel Zitronengras
1 Limette
2 Esslöffel rote Currypaste
4 Entenschenkel (evtl. beim Metzger vorbestellen)
2 Esslöffel Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
2 ½ dl Kokosmilch
4 dl Hühnerbouillon
1–2 Esslöffel Soja- oder Fischsauce
Salz
2 kleine Frühlingszwiebeln
2–3 Zweige Thaibasilikum
600 g Pak Choi
5 dl Gemüsebouillon

- Schalotten und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Die äusseren Blätter des Zitronengrases abschälen, bis nur noch das weiche Innere vorhanden ist (siehe auch Tipp). Dieses in feine Scheiben schneiden. Den Saft der Limette auspressen. Alle diese Zutaten mit der Currypaste in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren.
- Die Entenschenkel mit einem Messer zwischen dem Gelenk in Ober- und Unterschenkel teilen.
- In einem Bräter oder einer grosse Pfanne das Öl erhitzen und die Schenkelteile darin rundum anbraten. Das Fleisch herausnehmen und auf einen Teller geben. Im Bratensatz die Currypaste andünsten. Mit Kokosmilch und Bouillon ablöschen, aufkochen und die Sauce mit Soja- oder Fischsauce sowie Salz abschmecken. Die Ententeile wieder beifügen und zugedeckt etwa 90 Minuten schmoren lassen, bis sich das Fleisch vom Knochen löst.
- Inzwischen die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.
- Pak Choi je nach Grösse längs halbieren oder vierteln.
- 10 Minuten vor dem Servieren, die Gemüsebouillon in einer weiten Pfanne aufkochen. Pak Choi beifügen und zugedeckt etwa 8 Minuten weich garen.
- Die Frühlingszwiebeln und das Basilikum unter das Curry mischen und dieses wenn nötig abschmecken. Das Curry mit dem Pak Choi auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passt Basmati- oder Duftreis.

TIPP

Die äusseren Schichten des Zitronengrases können zum Beispiel zum Aromatisieren von Reis verwendet werden. Dazu das Zitronengras einfach im Reis mitkochen und am Ende entfernen.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Das Curry kann man gut in ½ Menge zubereiten, lässt sich aber auch sehr gut tiefkühlen.

Pro Portion 45 g Eiweiss, 70 g Fett,
83 g Kohlenhydrate; 1162 kKalorien
oder 4857 kJoule, Lactosefrei