

WILDES AUS FELD UND FLUR

HOCHGENUSS. Nachhaltig, wohlschmeckend und äußerst gesund – statt teuer, elitär und etwas eigen im Geschmack? Wildfleisch positioniert sich in Österreichs Küchen zunehmend neu. Warum Wildbret Mensch und Umwelt gut tut und wie die Zubereitung zu Hause gelingt. Ein Streifzug durch die moderne Wildküche.

TEXT *Susanne Lehrner-Haberl*
FOTOS *Dorling Kindersley Verlag/Anna Schneider, Getty Images*

Schön langsam schüttelt Wild sein Negativeimage als elitäres Produkt mit starkem Eigengeschmack ab, denn immer mehr HobbyköchInnen entdecken die „wilde“ Küche für sich. Nachhaltig ist es – ohne die dafür not-

wendige konventionelle Tierzucht hat Wild eine sehr gute Ökobilanz. Regional ist es, denn in Österreich sitzen wir direkt an der Quelle. Gesund ist es, denn all die guten Dinge, die die Tiere in Wald und Wiese fressen, speichern sie im Fleisch – heißt für uns: Nahrungsergänzungsmittel inklusive.

Gibt es also bald im Hipsterlokal um die Ecke Wildschweinpastete statt Avocado-toast, Rehragout statt Tofueintopf oder Hirschfilet statt Wagyu-Steak? Oder salopp gefragt: Ist Wild das neue Bio? Wir haben einen Blick über den Tellerrand gemacht und bei WildexpertInnen nachgefragt. —

HASENSPIESS mit Selleriepüree und konfiertem Sellerieknolle

ZUTATEN

Hasenspieß:

- » 2 ganze Hasenrücken
oder 4 ausgelöste Stränge
- » 4 frische Champignons
- » 1 Petersilienwurzel
- » 20 g Rapsöl
- » 100 ml Riesling
- » 1 TL Waldhonig
- » 1 Stange Frühlingslauch
- » 8 Dörrmarillen
- » Salz
- » Frisch gemahlener
weißer Pfeffer

Konfiert Sellerie:

- » ½ Sellerieknolle mit Schale,
in Spalten geschnitten
- » 500 g geklärte Butter
- » 4 Pimentkörner
- » 1 Sternanis
- » ½ Zimtstange
- » 1 TL Meersalz

Kruste:

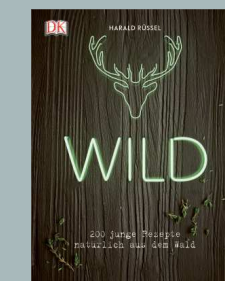
- » 50 g Mehl
- » 1 Ei
- » 20 g Semmelbrösel
- » 20 g gehobelte Mandeln
- » 30 g gehackte Pinienkerne
- » 2 EL Pflanzenöl
- » 20 g geklärte Butter

Selleriepüree:

- » 300 g geschälter Knollensellerie
- » 1 Schalotte
- » 20 g Butter
- » 200 ml Geflügelbrühe
- » 150 g Schlagobers
- » 1 Spritzer Zitrone
- » 1 Prise frisch geriebene
Muskatnuss
- » Salz
- » Frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hasenrücken parieren und in 2,5 cm breite Stücke schneiden. Champignons vierteln, Petersilienwurzel schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in Öl anschwitzen und mit Riesling ablöschen. Leicht salzen und pfeffern, Honig hinzugeben und abkühlen lassen. Dann Hasenfleisch, Frühlingslauchstücke, Champignons, Marillen und Petersilienwurzel auf Metallspieße stecken und beiseitestellen. Grill anheizen.
2. Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Selleriespalten in einem flachen Bräter auslegen – die Stücke sollen einander nicht berühren. Mit Butter begießen, dann die gemörserten Gewürze und Meersalz darüberstreuen. Ca. 20 Minuten je Seite garen. Der Sellerie sollte weich sein, aber nicht zerfallen.
3. Für das Selleriepüree den Sellerie in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln und in zerlassener Butter anschwitzen. Sellerie zugeben, etwas mit anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Geflügelbrühe auffüllen und zugedeckt kochen lassen, bis das Gemüse weich und die Brühe fast vollständig verkocht ist. Schlagobers zugeben und alles zu einer sämigen Konsistenz einkochen. Pürieren und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell ein paar Flocken kalte Butter einmischen.
4. Den konfierten Sellerie vor dem Servieren in einer Pfanne oder im Ofen mit einer Kruste überziehen. Dazu das Mehl in einen tiefen Teller geben, das Ei in einem zweiten Teller verquirlen, in einem dritten Teller die restlichen trockenen Zutaten vermengen. Sellerie zuerst mit Mehl bestäuben, dann durch das Ei ziehen, zuletzt durch die Bröselmischung. In Pflanzenöl goldbraun braten und mit etwas geklärter Butter servieren.
5. Spieße auf dem Grill braten. Alternativ: Die Spieße in Rapsöl anbraten und bei 180 °C im Ofen 8–10 Minuten fertig garen. Mit konfiertem Sellerie und Selleriepüree servieren.



BUCHTIPP!

Die Rezepte stammen aus dem Buch *Wild* von Jäger und Sternekoch Harald Rüssel (Verlag *Dorling Kindersley*, € 30,80).



0,7 KG WILDBRET werden in Österreich jährlich pro Kopf konsumiert – von ca. 60 kg allgemeinem Fleischkonsum pro Kopf und Jahr.

REHFILETS

mit karamellisierten Maronen und Rucola-Chicorée-Salat mit Preiselbeer-Vinaigrette

- ZUTATEN**
- Rucola-Chicorée-Salat:
- » 3 rote Chicorée
 - » 250 g Rucola
 - » 100 g Blauschimmelkäse
 - » 1 Birne
 - » Croûtons zum Servieren
 - » 25 ml Kastanienessig
 - » ½ TL Zimt
 - » 1 Prise Piment
 - » Salz
 - » Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Preiselbeer-Vinaigrette:
- » ½ Schalotte
 - » 1 TL Senf
 - » 1 TL milder Honig
 - » 1 EL Preiselbeeren
 - » 300 ml Geflügelbrühe
 - » 150 ml Sonnenblumenöl
 - » 25 ml Haselnussöl
 - » 150 ml Weißweinessig
- Rehfilets:
- » 8 Rehfilets à 60–80 g
 - » 1 EL Sonnenblumenöl
 - » 100 g gegarte Maroni
 - » 20 g Butter
 - » 10 g brauner Zucker
 - » Salz
 - » Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- ZUBEREITUNG**
1. Zuerst den Salat vorbereiten. Für die Preiselbeer-Vinaigrette die Schalotte fein würfeln; mit Senf, Honig und Preiselbeeren verrühren. Brühe erwärmen, hinzugeben, danach die Öle und Essige unterrühren. Zum Schluss mit Wildgewürzen abschmecken, salzen und pfeffern.
 2. Chicorée und Rucola waschen und putzen, Blauschimmelkäse würfeln und die Birne in Spalten schneiden.
 3. Die Rehfilets in einer Pfanne in Sonnenblumenöl von allen Seiten kross anbraten. Dann salzen, pfeffern und bei mäßiger Hitze 12–15 Minuten fertig garen, bis eine Kerntemperatur von 56 °C erreicht ist.
 4. Die Maronen in Butter anbraten und mit braunem Zucker karamellisieren.
 5. Den Salat auf den Tellern anrichten, die Vinaigrette darüberträufeln und die Croûtons darüberstreuen. Die noch warmen Maronen zugeben und mit den fertig gebratenen Rehfilets servieren.

WILD UND GESUND

Für Oberärztin Manuela Hanke, Kardiologin, Fachärztin für innere Medizin und Ernährungsmedizin in Wien, ist Wildbret ein ganz besonderes Lebensmittel, das viel zu selten auf unseren Tellern liegt. Warum Wildfleisch so gesund ist und was man bei der Zubereitung beachten sollte.

— **Was macht Wildbret so gesund?**
Manuela Hanke: Weil sich das Wild in der freien Natur so vielfältig ernährt, ist etwa der Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren im Wildfleisch deutlich höher als bei Rind-, Hühner- oder Schweinefleisch. Alles, was die Tiere im Wald zu sich nehmen – etwa verschiedene Gräser, Früchte, aber auch die frische Luft –, all das wird im Fleisch gespeichert. Wildbret enthält dadurch sehr viele vielfältige Vitamine, Antioxidantien, Spurenelemente und Mineralien.

— **Gibt es Unterschiede bei den Tierarten – etwa Hirsch, Wildschwein oder Feldhase?**
Je mehr sich das Tier bewegt, desto mehr Omega-3-Fettsäuren enthält sein Fleisch; das Fleisch eines Feldhasen enthält etwa mehr als das eines Wildschweins. Es gibt sehr wenige Fleischarten, die Omega-3-Fettsäuren in so hoher Konzentration enthalten – am ehesten noch Tiefseefische, allerdings weisen diese durch ihre lange Lebensdauer auch eine hohe Schwermetallbelastung auf. Diese fällt bei Wild weg.

— **Was muss man bei der Zubereitung beachten?**
Generell gilt: schonend zubereiten! Am besten dämpft oder dünstet man das Fleisch und lässt es langsam garen – etwa im Römertopf.

Brät man das Fleisch, dann darf man das jeweilige Fett nicht über seinen Brennpunkt erhitzen. Und dann genießen! Wenn man sein Essen in Ruhe zu sich nimmt und genießt, dann funktioniert auch die Verdauung besser.

— **Ist der Verzehr von Wildbret für jeden empfehlenswert?**
Ja, und man könnte es vor allem auch Allergikern vorschlagen. In konventionellem Fleisch sind sehr viele Allergene enthalten, da die künstliche Ernährung dieser Tiere oft mit Histaminen vollgestopft ist. Wild ist hier eine gute Alternative.

— **Wie oft sollte man Wildfleisch essen?**
Die Ernährungswissenschaft empfiehlt den Konsum von maximal zwei Portionen rotem Fleisch pro Woche – für Männer circa 200 Gramm, für Frauen circa 150 Gramm pro Portion. So oft wie möglich sollte das Wild sein!

— **Worauf sollte man beim Kauf achten? Und wo bekommt man gutes Wildbret?**
Das Fleisch sollte offiziell geschlachtet worden sein – sprich: Eine Fleischbeschau durch einen Tierarzt muss stattgefunden haben. In Österreich sind hier die Auflagen sehr hoch, sodass man hohe Qualität erwarten kann. Am besten kauft man in einem Bioladen oder beim Bio-Fleischer des Vertrauens ein.

Heumilch

EINFACH URGUT.

Heumilch schmeckt, weil so viel Artenvielfalt in ihr steckt.

Traditionelle Heuwirtschaft fördert durch ihre nachhaltige Wirtschaftsweise die Artenvielfalt auf Wiesen, Weiden und Almen. So genießen Heumilchkühe im Sommer viele frische Gräser und Kräuter sowie schmackhaftes Heu im Winter. Gleichzeitig wird wertvoller Lebensraum für Bienen und Schmetterlinge erhalten. Vergorene Futtermittel sind bei dieser jahrhundertealten Tradition strengstens verboten. Mehr darüber, warum Heumilch *urgut zur Natur* ist unter heumilch.com.

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Landwirtschaft, Regionen und Tourismus

LE 14-20 Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums. Hier investieren wir in die ländlichen Gebiete

Urgut zur Natur!

Mehr auf heumilch.com

GARANTIERTE GENTECHNIKFREI* UND SILAGEFREI

* Laut Definition des Österreichischen Lebensmittelkodex für gentechnikfrei erzeugte Lebensmittel

Die Fakten: JAGD IN ÖSTERREICH

- » Die Jagd wird in Österreich durch strenge, behördlich vorgegebene Abschusspläne reguliert – jede heimische Wildart soll in einer gesunden Population für nachfolgende Generationen erhalten werden.
- » In den vergangenen fünf Jahren wurden rund 56.000 Stück Rotwild, 281.000 Rehe, 36.000 Wildschweine, 20.000 Gämsen, 51.000 Wildenten, 112.000 Feldhasen und 62.000 Fasane erlegt.
- » Wildtiere bedingen einander im Wechselspiel gegenseitig – daher ist es in einer von Menschen beeinflussten Kulturlandschaft auch erforderlich, anpassungsfähige Arten zugunsten von sensiblen Wildarten zu regulieren, um Letztere zu erhalten.
- » Jägerinnen und Jäger sind behördlich geprüfte FachexpertInnen, die ökologische Zusammenhänge in der Natur verstehen und das Gleichgewicht zwischen den Wildtieren sowie deren Lebensräume erhalten. Dazu zählt auch die Revierpflege: In Dürreperioden werden Wasserstellen angelegt, als Nahrungs- und Rückzugsgebiete werden Hecken gepflanzt, und dem Wild wird im Winter natürliches Heu als Überwinterungshilfe gereicht.
- » Schuss- und Schonzeiten legen fest, wann eine Wildart bejagt werden darf und wann sie zu schonen ist.
- » Lebensmittelsicherheit: Nur einwandfreies Wildbret darf den Weg zum / zur EndverbraucherIn finden.

Quelle: Dachverband Jagd Österreich.



WILDBRET: NICHT BIO?

Die Biozertifizierung gibt unter anderem vor, mit welchen Futtermitteln Nutztiere gefüttert werden dürfen – bei Wildtieren lässt sich die Ernährung aber nicht kontrollieren, daher kann Wildbret nicht als Biofleisch zertifiziert werden. Bei Wildbret aus Österreich kann sich der bzw. die KonsumentIn jedoch sicher sein, dass das Wildtier frei von Transport- und Schlachtstress direkt aus seiner natürlichen Umgebung entnommen wurde.





KLEINE WILDSCHWEINKNÖDEL
mit jungem Spinat und Kürbiskompott

ZUTATEN

- Knödel:**
- » 2 Schalotten
 - » 1 EL Sonnenblumenöl
 - » 1 TL Senf
 - » ¼ Knoblauchzehe
 - » 400 g Faschiertes vom Wildschwein
 - » 400 g gemischtes Faschiertes
 - » 1 Ei
 - » 1 Eigelb
 - » 100 g Sauerteigbrot ohne Rinde
 - » 4 Pimentkörner
 - » 1 Msp. Cayennepfeffer
 - » ½ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer
 - » 1 TL Meersalz
 - » 1 TL Krenpaste
 - » 100 g junger Spinat
 - » Öl zum Anbraten
 - » 1 TL Paniermehl
- Kürbiskompott:**
- » 400 g Muskatkürbis
 - » 50 g Zucker
 - » 2 cl Tresterbrand
 - » 20 ml Riesling
 - » 100 ml Wildbrühe
 - » 1 TL Akazienhonig
 - » 1 Msp. Anispulver
 - » 1 Msp. gemahlener Koriander
 - » 10 g Butter
 - » 20 g Maisstärke
 - » 10 ml Riesling- oder Apfelessig
 - » 1 Msp. schwarzer Pfeffer
 - » Salz

ZUBEREITUNG

1. Für die Knödel die Schalotten in Würfel schneiden und in Sonnenblumenöl anschwitzen. Senf und fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Zum Faschierten geben und mit den Eiern vermengen. Das vorher eingeweichte Sauerteigbrot ausdrücken und ein wenig zerpflücken. Alles zusammen mit Piment, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer pikant würzen; zum Schluss ein wenig Krenpaste unterarbeiten. Den jungen Spinat in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen und unter die Masse geben. Alles sehr gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Paniermehl hinzugeben.
2. Dann mit den Händen (Gummihandschuhe!) ca. 5 cm große Knödel formen. Wildbrühe erhitzen, Lorbeer, Piment, Nelken und Weißweinessig hinzugeben und die Knödel darin ca. 8 Minuten bei mäßiger Hitze garen, bis sie oben schwimmen.
3. Für das Kürbiskompott den Muskatkürbis in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf den Zucker in Butter karamellisieren und mit Tresterbrand und Riesling ablöschen, mit 100 ml Brühe auffüllen. Alles mit Honig und Gewürzen gut aufkochen und dann passieren. In einem anderen Topf den Kürbis anschwitzen, mit dem Gewürzsud übergießen und kernig garen. Mit etwas in Wasser angerührter Stärke samtig binden, mit Essig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Knödel vor dem Servieren mit Weichkäse belegen und gratinieren. Das Kürbiskompott in einem tiefen Teller anrichten, dann die heißen Knödel auf das Kompott setzen.

WILDER ESSEN

Herbert Hausmair ist Wiener Gastronom, Jäger und vertreibt eigene Wildbretprodukte. Er ist davon überzeugt, dass Wildfleisch das wertvollste Fleisch überhaupt ist, und rät jedem bzw. jeder HobbyköchIn, sich über die „wilde“ Küche drüberzutrauen – Geschmack, Genuss und Gesundheit inklusive.

— **Warum Wild statt Rind, Schwein oder Huhn?**

Herbert Hausmair: Man kann sagen, Wild ist die Urart des Fleisches. Wild lebt in der freien Natur, es gibt dabei keinen zusätzlichen CO₂-Ausstoß, keine Ställe, die man bauen muss et cetera. Das Fleisch ist nachhaltig, ökologisch wertvoll und natürlich an Omega-3-Fettsäuren dem Lachs gleichzusetzen. Als Jäger verarbeite ich das ganze Tier – auch aus

Respekt vor diesem. Natürlich ist der Preis bei Wild etwas höher, deshalb schlage ich vor: Weniger ist mehr. Lieber nur einmal die Woche Fleisch genießen, dafür qualitativ hochwertig.

— **Warum Kochen mit Wild?**

Wild hat leider noch immer mit dem Image zu kämpfen, einen intensiven Eigengeschmack zu haben. Ich sage: Genau das ist das Wertvolle daran! Zum Beispiel: Das Reh ist ein Fein-

spitz – es frisst nur die jüngsten Triebe und Knospen. Logisch, dass diese guten Dinge dann auch im Fleisch drinnen sind. Und das schmeckt man natürlich heraus.

— **Wie wird Wild am besten zubereitet?**

Wildfleisch ist genauso zuzubereiten wie herkömmliches Fleisch – etwa Wildschwein wie Schwein, Hirsch und Reh wie Rind, Rebhuhn wie Huhn. Einfach ausprobieren! Übung macht den Meister.



EIGENGESCHMACK?

Wildbret aus der freien Natur ist dunkler in der Färbung, da das Fleisch, im Gegensatz zu konventionellen Fleischsorten, nicht ausgeblutet wird. Dadurch bleibt eine dunklere Färbung des Fleisches erhalten – und auch ein intensiverer Geschmack.

SalzburgMilch
DIE PREMIUM MILCHMACHER

**GEMEINSAM FÜR
TIERGESUNDHEIT**



Das Wohl unserer Kühe ist uns und unseren Bauern ein ganz besonderes Anliegen. Regelmäßige Gesundheits-Checks, bestes Futter und frisches Wasser sind Teil unserer einzigartigen Tiergesundheitsinitiative.

milch.com/tiergesundheit



REBHUHN mit kleinen Rüben und Steckrübenpüree

ZUTATEN

Kleine Rüben:

- » 8 Mini-Mairüben („Navetten“)
- » 8 Mini-Gelbe-Rüben
- » 8 Mini-Weiße-Radieschen („Eiszapfen“)
- » 8 Mini-Rote-Rüben
- » 2 Schalotten
- » 10 ml Sonnenblumenöl
- » 50 ml Riesling
- » 100 ml Orangensaft
- » 50 ml Rote-Rüben-Saft
- » 10 ml Weinessig
- » 150 ml Geflügelbrühe
- » 1 Gewürznelke
- » 1 Msp. Zimt
- » 1 EL Senfsaat
- » 4 Pimentkörner
- » 1 Lorbeerblatt
- » 1 Thymianzweig

- » 5 g Maisstärke

Steckrübenpüree:

- » 4 Steckrüben
- » 500 ml Wildbrühe
- » 1 Msp. Zimt
- » ½ TL Honig
- » 1 Apfel
- » 1 TL Weißweinessig
- » 50 g handweiche Butter
- » Salz, schwarzer Pfeffer

Rebhuhn:

- » 4 Rebhühner à 380–450 g
- » 10 ml Sonnenblumenöl
- » 20 g braune Butter
- » ½ TL Koriander
- » Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen und tournieren, ca. 15 cm des Grüns belassen und nicht entfernen. Alle Sorten nacheinander (Rote Rüben zum Schluss!) in Salzwasser blanchieren, abschrecken und trocken legen.
2. Schalotten in Würfel schneiden, in Öl anschwitzen, mit Riesling ablöschen. Orangensaft, Rote-Rüben-Saft, Essig und Geflügelbrühe angießen. Sämtliche Gewürze mörsern und dazugeben, alles zusammen auf etwa zwei Drittel der ursprünglichen Menge reduzieren, dann mit in Wasser angerührter Stärke samtig binden.
3. Steckrüben putzen und in der Brühe garen. Zimt, Honig, den geschälten Apfel ohne Kerngehäuse, Weißweinessig, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles weich kochen. Wenn die Brühe verkocht ist, die Mischung stampfen und die handweiche Butter einarbeiten.
4. Die Rebhühner binden und von außen mit Öl einstreichen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in einer Auflaufform oder auf dem Backofenrost mit Auffangschale ca. 15 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Backofen garen. Mit dem Kernthermometer die Temperatur messen: Die Brust sollte in der Mitte 56 °C haben. Nach dem Garen die Rebhühner an einem warmen Ort fünf Minuten ruhen lassen, damit die Keulen, die etwas mehr Zeit benötigen, noch ein wenig nachziehen können.
5. Kurz vor dem Anrichten die Rebhühner in brauner Butter nachbraten. Gemörserten Koriander darüberstreuen und mit Rüben, Sauce und Püree anrichten.



WILDE TIPPS

Auf der Plattform *Wildes Österreich* findet man alle Direktvermarkter, Manufakturen, Gastronomiebetriebe und Großhändler in Österreich, die ausschließlich heimisches Wild anbieten – inklusive Kontaktadressen, Küchentipps und Rezepten. wild-oesterreich.at

Mit der mobilen App *Wildes Österreich* kann auch von unterwegs Wild bestellt werden: JägerInnen können per Knopfdruck direkt nach der Jagd ihre StammkundInnen über frisches Wildbret informieren. Die App ist auf *Android* und *iOS* nutzbar.