

Wildbret – Informationen

Wild ist nicht gleich Wild. Der echte Gourmet schwört auf Wildfleisch von freilebenden Tieren, das sich von sog. Gatterwild unterscheidet. Wildfleisch ist gesund, sehr mager und leicht verdaulich. Die Wahl des Einkaufes sowie die Kontrolle der Herkunft, die beispielsweise auf der Verpackung des Wildbrets deklariert ist, macht unseren Direktverkauf attraktiv und garantiert Frische und Qualität von unseren sachkundigen Jägern.

Das Fleisch der meisten Wildarten enthält im Vergleich zu Schweine- und Rindfleisch außerordentlich wenig Fett, jedoch viel hochwertiges Eiweiß. Wildbret ist kalorienarm, reich an Mineralstoffen, sehr bekömmlich und leicht verdaulich.

Wildbret, so wird das Fleisch des Wildes genannt, liegt somit beim Genuss als auch ernährungsphysiologisch voll im Trend zur leichten, fettarmen, aber gleichwohl schmackhaften, biologisch-vollwertigen Küche.

100 g Wildbret enthalten ca.:

	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kilokalorien
Rehrücken	22	3,0-3,5	-	128
Rehkeule	21	1,3	-	103
Hirsch	21	3,3	-	118
Wildschwein	22	3,0-3,5	0,4	110

Wildbret richtig lagern:

Wild eignet sich gut zum Einfrieren. Am besten schützen wir das Wildbret vor Geschmacksverlust, indem wir es vakuumieren, mit Inhaltsangabe, Gewicht und Datum versehen. Wildbret, das bei minus 18°C in der Tiefkühltruhe oder Gefrierschrank gelagert wird, ist dort mindestens bis zu 6 Monate je nach Wildart haltbar. Planen Sie für die Auftauzeit im Kühlschrank ca. 20 Stunden ein, je nach Gewicht des gefrorenen Wildbrets etwas länger oder kürzer.

Beim Zerlegen erhält man folgende küchenfertige Stücke:

Rücken	Das Fleisch eignet sich zum Braten, Schmoren oder man zerteilt es zum Kurzbraten
Filets	An der Innenseite des Rückens befinden sich die besonders zarten Filets. Diese werden ausgelöst und sind kurz gebraten eine Delikatesse.
Keulen	Die einzelnen Muskelpartien erlauben es, die Keulen leicht in verschiedene Bratenstücke zu zerteilen. Auch hier gilt braten, schmoren oder kurz braten. Für „Gulasch“ ist dieses Fleisch zu schade.
Blätter	Auch die Schulterblätter eignen sich zum Schmoren oder Braten, wie auch für Ragout oder Rollbraten.
Hals	Dieser kann im Ganzen geschmort werden oder lässt sich als Ragout oder Gulasch verwenden.

Grundsätzlich wird Wildbret ebenso wie anderes Fleisch zubereitet. Zu beachten ist lediglich, dass es bei Wildbret um sehr mageres Fleisch handelt, das schnell trocken wird, wenn es zu lange und zu heiß gegart wird. Die beste Ofentemperatur für Wildbret liegt ungefähr bei 100-120° C. Generell gilt hier lieber langsam und gleichmäßig garen als mit hohen Ofentemperaturen. Dies gilt natürlich nicht für Kurzgebratenes. Um festzustellen, wie stark durchgebraten das Fleisch ist, prüfen Sie es. Können Sie es mit dem Löffel weit eindrücken, so ist das Fleisch noch sehr rot. Gibt das Fleisch leicht nach, ist es rosa, gibt es nicht mehr nach, ist es durchgegart. Zu empfehlen ist ein Bratenthermometer.

Beim Würzen ist Fingerspitzengefühl gefragt, damit kräftige Gewürze wie Thymian oder Gewürznelken den feinen Wildgeschmack nicht überdecken. Der Handel bietet zwar spezielle Wildgewürzmischungen und Fonds an, jedoch sollten Sie es sich nicht nehmen lassen, die Gerichte nach Ihrem persönlichen Geschmack mit Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Rosmarin, Knoblauch usw. abzuschmecken.

Unbedingt zu empfehlen ist, die für den Grill vorgesehenen Fleischstücke (Medaillons aus Lende und Rücken, Steaks, Schnitzel und Spareribs) in eine Öl-Gewürzmarinade mindestens eine halbe Stunde oder bis zu 2 Tage im Kühlschrank einzulegen. Diese Marinade besteht aus Speiseöl, Gewürzen Ihrer Wahl und frischen Küchenkräutern. Gesalzen wird das Gegrillte bzw. das Kurzgebratene erst vor dem Verzehr.

Die Bratzeiten der Wildarten:

	Gewicht in kg	Garzeit in Minuten	Zahl der Personen
Rehrücken	2	55-60	2-4
Rehkeule	2	100-115	4-6
Hirschkeule (o. Knochen)	1,5	90-110	6-8
Hirschrücken	2,5	70-80	6-8
Wildschweinrücken	2,5	60-80	4-6
Wildschweinkeule (o. Knochen)	1	ca. 150	2-4
Frischlingsrücken	2,5	60-70	4-6
Frischlingskeule (o. Knochen)	2	ca. 150	4-6

Die heimischen Wildarten haben – je nach Alter und Geschlecht – unterschiedliche Jagd- und Schonzeiten. Unabhängig von diesen gesetzlich geregelten Jagd- und Schonzeiten ist es selbstverständlich, dass die Elterntiere während der Aufzucht ihrer Jungen nicht bejagd werden.

Wildart	Jagdzeit
Rotwild	1. Juni – 31. Januar
Rehwild	1. Mai – 31. Januar
Schwarzwild (Wildschweine)	Ganzjährig
Damwild	1. Juli – 31. Januar
Muffelwild	1. August – 31. Januar

Das Wild kann sich den ganzen Tag frei bewegen, um sich aus einem reichhaltigen Nahrungsangebot das Beste auszusuchen. In der Natur ist der Tisch reich mit vitamin- und mineralstoffreicher Kost gedeckt, so dass ein Leckermaul, wie das Rehwild, von Pflanze zu Pflanze zieht, um sich den gewünschten Cocktail an Nährstoffen selbst zu mischen. Die Tiere werden in ihrer natürlichen Umgebung unverhofft und stressfrei erlegt.