



Revier Testorf

Wildbret aus Ostholstein

Bedienungsanleitung für unser Wildfleisch

Wildfleisch nennen wir Jäger auch Wildbret. Bei uns ist es das Fleisch der von uns im Revier Testorf geschossenen Wildtiere. Es ist schmackhaft und gesund: Es liefert hohe Mengen an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Eisen, Kupfer und Zink. Darüber hinaus ist es reich an Eiweiß und Vitaminen der B-Gruppe, insbesondere B2, und hat durch seinen hohen Anteil an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren einen günstigen Einfluss auf das menschliche Herz-Kreislauf-System. Unser Wild lebt seit vielen tausend Jahren natürlich in der freien Wildbahn, es wächst langsam, frei von Kraftfutter, künstlichen Hormonen und Medikamenten auf. Nur durch Bewegung und körperliche Anstrengung kann das Wild überleben, diese Lebensweise garantiert eine optimale Muskelstruktur und fast fettfreies Fleisch. So hat das Wildbret vom Wildschwein einen etwa 10x niedrigeren Fettgehalt als gewöhnliches Schweinefleisch. Wildbret ist daher auch sehr gut für Diäten z.B. „lowcarb“ geeignet.

Nährstoffgehalt von Wildbret im Vergleich (Angaben bezogen auf 100 g Wildbret/Fleisch (nach: Souci/Fachmann/Kraut und Documenta Geigy)

	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kilo-joule	Kilo-kal.
Rehrücken	22,4 g	3,55 g	*	534	128
Rehkeule	21,4 g	1,25 g	*	429	103
Rotwild	20,6 g	3,34 g	*	494	118
Schwarzwild	22 g	2,4 g	0,4 g	460	110
Damwild	20 g	2,5 g	1 g	485	116
Hase	21,6 g	3,0 g	*	499	119
Fasan	23,9 g	2 g	*	439	105
Kaninchen	20,8 g	7,62 g	0,6 g	669	160
Wildente	23 g	3 g	0,5 g	519	124
Rind	15 g	18 g	0	996	238
Schwein	18 g	21 g	0	1155	276

Wildbret ist aber nicht nur absolut hochwertig und natürlich: Wir Jäger betreiben seit Jahrhunderten eine nachhaltige Hege des Wildes in Deutschland. Es ist also Fleisch von glücklichen Tieren, die im



Revier Testorf

Wildbret aus Ostholstein

Rahmen eines natürlichen Kreislaufs von uns Jägern geerntet und verwertet werden. Durch den Verzehr von Wildbret helfen Sie dabei mit, das es auch künftig so bleibt - vielen Dank !

Gegenüber extra für unseren Verzehr unter oft zweifelhaften Bedingungen gezüchteten und häufig unglücklichen Tieren ist Wildfleisch nicht nur geschmacklich und gesundheitlich, sondern auch moralisch die bessere Wahl.

Der Umgang mit Wildbret ist einfach, Berührungsängste sind völlig fehl am Platz - vergessen Sie vor allem alle laienhaften Vorurteile über Wild, die Sie mal gehört haben. Trotzdem ein paar Hinweise:

1. Welche Stück für wie viel Personen ?

Im Durchschnitt rechnet man:

Rehrücken 4-6 Personen

Rehkeule 4, eher 6 Personen

Rehblatt 2-4 Personen

Damrücken 6 Personen

Damkeule 6-10 Personen

Damblatt 4 Personen

Wildschwein variiert sehr in der Größe, wir rechnen ca. 400gr.

Wildfleischgewicht am Knochen pro Person

2. Wo finde ich Rezepte?

Im Internet ist das natürlich kein Problem, z.B.:

- www.wild-auf-wild.de
- www.chefkoch.de
- www.jagd.de/magazin/rezepte
- www.jaegerschaft-peine.de/container/pdf1/rezepte1.pdf
- www.hegering-iserlohn-hemer.de/downloads/hirschwildschwein.pdf

Bücher: Für Einsteiger „Einfach Wild“, Bettina Diercks; für Profis „Wild!: Gourmet-Rezepte für jede Jahreszeit“, Micheline Colzman sowie „Das große Buch vom Wild“, Teubner Verlag



Revier Testorf

Wildbret aus Ostholstein

Sie können mit Wildfleisch genauso kochen wie mit anderen Fleischarten: Braten, Schmoren, Grillen ist alles kein Problem, wir haben auch schon Damwildburger und Spaghetti Bolognese mit Damwildhack gemacht – sehr lecker.

3. Das Auftauen

Sie sollten das Stück ca. 24 Stunden vor dem Kochen aus dem Gefrierfach nehmen und langsam auftauen lassen – langsam ist gut, z. B. Balkon (abdecken), Keller oder Kühlschrank, Platte oder Schale drunterstellen und Abtauflässigkeiten weggießen.

Aufgetautes und frisches Wildfleisch kann problemlos 2-3 Tage kühl gelagert werden (bei 0 C deutlich länger), sollte dann aber verbraucht werden.

4. Das Säubern

Anders als bei Fleisch aus dem Kühlregal müssen Sie beim Säubern noch etwas Zeit aufwenden. Sie brauchen ein größeres Schneidbrett, ein scharfes Fleischmesser sowie fließendes kaltes Wasser. Waschen Sie das Stück ab und entfernen Sie zunächst eventuell vorhandene Schmutzpartikel. Mit dem scharfen, spitzen Fleischmesser entfernen Sie dann vom Fleisch die Fettränder (weiß), Sehnen (silbrig) und die Häute (weißlich, perlmuttfarben). Mit der linken Hand die Häute anheben und ziehen, dann darunter mit dem Messer entlangfahren. Die Muskeln sind in einzelne Häute „eingepackt“. Sie entfernen nur die für Sie sichtbaren Häute an der Oberfläche. Übrigbleiben soll nur das rote Fleisch das noch von einer dünnen Haut umgeben ist, kleinere Hautreste schaden nicht. Übrigens: an den Knochen bleibt natürlich alles weiß, daran bitte nicht rumschnippeln.

Anschließend nochmal waschen und trockentupfen (Küchenrolle).

5. Marinieren oder Einlegen ?

Unser Wildbret muss genauso wenig mariniert oder eingelegt werden wie anderes Fleisch auch. Wenn es zu Ihrem Rezept gehört, können Sie es natürlich einlegen oder marinieren. Wir selbst verzichten darauf.

6. Auslösen oder am Stück zubereiten?

Wenn Sie das Fleisch im Ofen braten wollen, sollten Sie es nach Möglichkeit nicht vom Knochen lösen (ausbeinen), das Fleisch



Revier Testorf

Wildbret aus Ostholstein

trocknet so nicht aus und bleibt zarter. Bei großen Stücken, beim Grillen oder wenn es das Rezept erfordert, muss ausgebeint werden. Das ist nicht schwer, im Internet finden Sie leicht Anleitungen dafür: z.B. www.essen-und-trinken.de/kochschule/seite/2 . Haben Sie Ihren Braten mit Knochen zubereitet, tranchieren Sie den Braten mit einem Tranchierbesteck am Tisch.

7. Garzeiten im Backofen

Bratenthermometer benutzen, Kerntemperatur bei Reh- und Dammrücken ca. 65 C, ansonsten ca. 75 C, Zeiten f. Umluftherd bei 180 C:

Rehrücken - ca. 1 h, Rehkeule - ca. 2 h, Damwüldrücken ca. 1,5 h, Damwüldkeule in Folie bei 225 C ca. 2 h, Frischlingsrücken ca. 1 ¼ h, Frischlingskeule - ca. 2 ½ h, Wildschweinrücken - ca. 1 ½ h, Wildschweinkeule ca. 3 h.

Bei Keulen ist die Größe maßgeblich, deshalb Bratenthermometer verwenden. Bei großen Stücken am Knochen kann die Garzeit bis zu 5 Stunden betragen!

Wild kann auch hervorragend mit der Niedrigtemperaturmethode zubereitet werden. Die Garzeiten sind dann wesentlich länger, in zahlreichen Internetforen gibt es dazu verschiedene Meinungen.

8. Hinweis

Unser Wildfleisch kommt nur zu Ihnen, wenn es einwandfreie Schüsse hat und von nicht brunftigen Stücken stammt.

Selbstverständlich führen wir bei Wildschweinen eine tierärztliche Trichinenbeschau durch.

Eingefrorenes Wildbret ist mindestens bis zu dem Datum haltbar, das auf dem Etikett aufgedruckt ist. Durch das schnelle Einfrieren bei uns gibt es nicht die geringste Qualitätseinbuße am Fleisch.