

Freie Wildbahn in der Küche

Mit der besten LUTZ-Qualität brauchen Sie Ihren Appetit auf Wild nicht zu zähmen: Wir machen für Sie Jagd auf den guten Geschmack!



Ein feines Hirschragout, ein saftiger Rehbraten, ein zarter Fasan ... Spätestens ab Oktober geht es in deutschen Küchen und Restaurants wieder wild zu. Wildbret gehört sowohl in der feinen als auch der deftig-duftenden Hausmannsküche zu den Klassikern im Herbst und Winter.

Von den vielen Sorten von Reh über Wildschwein bis Hase können Sie sich gerade in der kalorienreichen Weihnachtszeit eine große Scheibe abschneiden, denn Wildbret ist – von Kaninchen einmal abgesehen – besonders fettarm, dabei gleichzeitig reich an Vitaminen (vor allem B-Vitaminen) und Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Selen. Außerdem enthält es die wichtigen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und viel Eiweiß, das aufgrund seiner speziellen Zusammensetzung für den menschlichen Körper besonders gut verträglich und leicht verdaulich ist. Kein Wunder also, dass immer mehr gesundheitsbewusste Esser ganz wild auf Wild sind.

Aber auch in Sachen Tier- und Naturschutz sind Sie mit Reh & Co. auf der richtigen Seite. Denn Jäger schießen nicht wahllos Tiere, sondern jeweils nur so viel, dass die natürlichen Bestände nicht gefährdet werden. Wer sein Fleisch fürs Hirschgulasch also frisch vom örtlichen Metzger kauft, kann mit gutem Gewissen genießen.

Zarte Fakten

Hartnäckig hält sich das Gerücht, die Zubereitung von Wild sei kompliziert. In Wahrheit lässt es sich im Prinzip genauso verarbeiten, wie jede andere

Fleischsorte. Besonders der Mythos von der trockenen Konsistenz bei „falscher“ Behandlung lässt sich mit diesen Tipps ganz einfach entzaubern:

- Marinieren oder Beizen – das ist weder für die Reifung noch die Zartheit notwendig. Kleine Stücke für Kurzgebratenes können Sie aber ca. 1 bis 3 Stunden in einer Öl-Gewürzmischung ruhen lassen.
- Auch das oft gehörte Spicken oder Umwickeln mit Speck gehört in die Kategorie „Unsinn“, denn Fleisch kann gar kein Fett aufnehmen. Beim Essen entsteht lediglich der Eindruck, wenn man auf ein Stück Speck beißt. Letztlich aber bleibt zähes Fleisch zäh, egal wie viel Fett Sie dazugeben.
- Sinnvoll ist dagegen, eventuelle Reste der äußerst sehnigen Außenhaut mit einem scharfen, möglichst spitzen Messer zu entfernen. **LUTZ-Tipp:** Die Haut scharf anbraten und anschließend mit den Knochen auskochen. Das ergibt einen herrlich kräftigen Wildfond.
- Schön saftig bleibt Wildfleisch auch, wenn Sie es über Nacht in eine Wildknochen-Brühe (nur leicht gesalzen) legen. **Der Trick:** Die oberen Schichten des Fleisches nehmen die Flüssigkeit auf und geben sie beim Braten auch als erstes wieder ab. So bleibt mehr vom eigentlichen Fleischsaft im Muskelgewebe enthalten.

Was ist eigentlich ... Wildbret?

Die Bezeichnung kommt vom Mittelhochdeutschen „wildbræt“ und bedeutet „Fleisch vom Wild“ und ist damit Überbegriff für Fleisch von frei lebenden Tieren, die gejagt werden dürfen.

Wilde Sachen zum Schmoren und Braten

Wildbret ist ein vielseitiger Hauptdarsteller. Von den großen Haarwildarten wie Reh und Hirsch sind Rücken und Keule die Sahnestücke. Wenn Sie den Rücken auslösen, werden daraus Medaillons oder Steaks. Besonders gut zum Schmoren, als Rollbraten oder Geschnetzeltes eignet sich die Schulter, für Suppen und Pasteten sind Hals, Brust oder Bauch die richtige Wahl.

Wildkaninchen, Hase und alle Wildgeflügel wie Ente, Taube und Fasan können Sie im Ganzen schmoren oder braten.

Um Ihrem wilden Festtagsschmaus die richtige Würze zu geben, greifen Sie am besten zu Majoran, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Lorbeer, Liebstöckel, Piment, Nelken, Muskat, Wacholderbeeren, Paprika und Pfeffer.

Hirsch trifft Mango

Es muss nicht immer Preiselbeere sein: Probieren Sie doch einmal das fruchtige Mango Chutney von Stokes als wunderbar exotische Alternative für Ihre Wildgerichte (425 g, 7,90 €). Darüber hinaus finden Sie bei uns verschiedene Tessiner Senfsaucen mit Ananas, Feige, Quitte, Birne, als Früchtemix oder – nur zur Weihnachtszeit – mit Orange. (je 200 ml, 5,90 €).



LUTZ-Weintipp: Reeh zum Reh

Ab sofort finden Sie bei uns die perfekte Begleitung für Ihre Wildgerichte: **Heideboden Cuvée (2009) vom Weingut Hannes Reh aus dem Burgenland.** Die ausgewogene Traubenmischung aus Blauer Zweigelt, Blaufränkisch, Merlot und Cabernet Sauvignon ist purer Rotweingenuss des jungen Winzers. Entdecken Sie die runde Aroma-Sensation aus Waldbeeren, feiner Holznote und einem Hauch Nougat.

0,75 l · 12,80 €

