



# Wilde Fibel

Wilde Wochen im Norden





## Liebe Leserinnen und Leser,

Mögen Sie es Wild? Genießen Sie heimisches Wildfleisch und die daraus hergestellten Produkte. Sie werden über die unkomplizierte Zubereitung und den vielfältigen Genuss staunen. Wild ist zudem aufgrund seiner regionalen Herkunft ein nachhaltiges und qualitativ hochwertiges Lebensmittel.

Für Tipps und Anregungen stehen Ihnen Schleswig-Holsteins Fleischermeisterinnen und Fleischermeister sehr gern zur Verfügung. Kommen Sie ins Fleischerfachgeschäft mit der f-Marke, lassen Sie sich beraten und nehmen Sie während der Wilden Wochen an unserem Gewinnspiel teil. Seien Sie doch auch mal wild – auf Wild!

Natürlich Wild! Saisonale Verfügbarkeit, Nachhaltigkeit und Regionalität spielen eine immer größere Rolle. Vor allem, wenn es um eine gesunde und leckere Ernährung geht. Heimisches Wildfleisch verbindet seine gesunden Qualitäten mit einer bewussten Küche – und dass mit einer hervorragenden Ökobilanz!

Kurze Wege garantieren Frische und verringern den Energieverbrauch. Heimisches Wild aus unserer Natur bietet eine gesunde Alternative. Dabei muss Wild aus nachhaltiger Jagd nicht immer klassisch zubereitet werden. Auch veredelte Produkte wie Wild-Salami oder Grillwurst vom Wildschwein sind ein kulinarisches Highlight!

Wir wünschen Ihnen guten Appetit für Ihren Wildgenuss und drücken Ihnen fürs Gewinnspiel die Daumen.

### **Jürgen Fritze**

*Stellv. Landesinnungsmeister des  
Fleischer-Verbands Schleswig-Holstein*

### **Wolfgang Heins**

*Präsident Landesjagdverband  
Schleswig-Holstein*





# Reh

Die in Europa kleinste und am häufigsten vorkommende Hirschart heißt waidmännisch korrekt Rehwild. Sie gehört zu den beliebtesten Wildsorten. Bret vom Reh ist kurzfasrig, sehr mager und von dunkelroter Farbe.

Das typische Wildaroma ist beim Reh am stärksten. In der Küche wird besonders das Fleisch von Jungtieren für Kurzgebratenes, wie zum Beispiel Steaks, geschätzt. Bret von Ricken und Böcken wird aufgrund der gröberen Struktur häufig geschmort. Beliebte Teilstücke sind Rücken und Keule. In Kombination mit Pfeffer, Liebstöckel, Majoran, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Lorbeer, Piment, Nelke, Muskat, Wacholderbeere und Paprika wird daraus ein wundervoller Sonntagsschmaus.

## ZUTATEN für 2 Personen

800 G REHRÜCKENFILET  
2 ZWEIFE ROSMARIN  
3 ZWEIFE THYMIAN  
6 WACHHOLDERBEEREN  
SALZ, PFEFFER  
2 EL OLIVENÖL  
2 BIRNEN (À CA. 150 G,  
Z. B. WILLIAMS CHRIST)  
100 G ZUCKER  
1 ZIMTSTANGE  
1 BIO-ZITRONE

## REHRÜCKENFILET

*Küchenfertigen Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit Rosmarin, Thymian und den angedrückten Wacholderbeeren rundherum in Olivenöl anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 120°C Ober-/Unterhitze für ca. 45 Minuten garen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten ruhen lassen.*

*In der Zwischenzeit Birnen waschen und schälen. Früchte halbieren und das Kerngehäuse entfernen. 500ml Wasser mit 100g Zucker und 1 Stange Zimt aufkochen, 1 Zitrone in das Wasser pressen und die Schale mit ins Wasser geben. Hitze reduzieren und Birnen für 15 Min. ziehen lassen.*

*Fleisch aufschneiden, mit Birnen und restlichen Preiselbeeren servieren. Dazu passen Kartoffelklöße.*

*Wild* eignet sich hervorragend zur Herstellung von Mettwurst, Salami, Leberwurst und anderen Wurstsorten. Fragen Sie bei Ihrem Fleischer mit der f-Marke nach. Er informiert Sie gerne.

Das Fleisch von Wildtieren bezeichnet man auch als Wildbret. Nicht zu verwechseln mit dem Brät, das zur Wurstherstellung verwendet wird.

Bei Wild handelt es sich um ein regionales und nachhaltiges Produkt, das zudem gut schmeckt und gesund ist. Wildbret gehört zu den eiweißreichsten Fleischarten und ist dabei sehr fett- und cholesterinarm.

Jagderfolg ist nie planbar – er hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Von daher bestellen Sie das Fleisch für Ihre wilde Mahlzeit bei dem Fleischer Ihres Vertrauens vor.



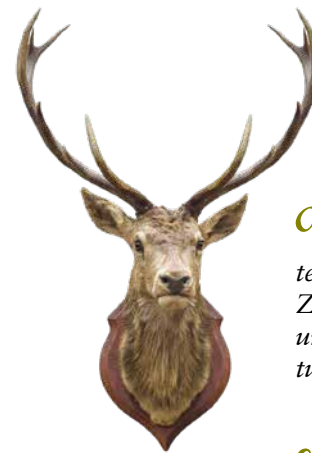
Hirsch-Mettwurst

Wildschwein-Mettwurst



Hirsch-Salami

Wild-Leberwurst



## Jägerwissen

Vor dem Zeitalter der Handys verständigten sich Jäger mittels abgebrochener, grüner Zweige, den sogenannten Bruchzeichen. Man unterscheidet in Mitteilungs- und Brauchumsbrüchen.

Am Ende einer Gesellschaftsjagd wird Strecke gelegt und verblasen: Das über den Tag erlegte Wild wird in einer bestimmten Reihenfolge aufgereiht. Im Anschluss erklingt für jede erlegte Tierart ein eigenes Jagdhornsignal.



Die wichtigste und zeitaufwendigste Aufgabe eines jeden Jägers ist die Hege, also der Erhalt der Artenvielfalt. Das eigentliche Jagen macht den geringsten Teil der Jägerpflichten aus.

# Rothirsch

Als Rotwild bezeichnen Jäger die größte freilebende heimische Wildart. Ihren Namen verdankt sie ihrem rotbraunen „Sommerkleid“.

Charakteristisch für das Fleisch von Rotwild ist seine tiefrote, fast braune Farbe. Besonders beliebt ist das feinfaserige Fleisch von jungen Tieren, die ganz jung als Kälber und einjährig als Spießler (männlich) und Schmalztier (weiblich) bezeichnet werden.

Das Fleisch vom Hirsch, wie auch von den meisten anderen Wildarten, ist sehr mager. Für einen saftigen Geschmack und die Bindung der Fleischmasse ist allerdings ein gewisser Fettanteil notwendig. Für die Verwendung als Wurstware sollte das zerkleinerte Wildbret mit Schweinehack oder mit grober Bratwurst vermischt werden.

## ZUTATEN für 6-8 Burger

700 G HIRSCHHACK  
300 G GROBE BRATWURST  
4 ROTE ZWIEBELN  
2 EL KÖRNIGER SENF  
1 EI  
PFEFFER, SALZ  
2 EL GEHACKTE PETERSILIE  
6-8 BRÖTCHEN  
1 ZITRONE  
½ TASSE ZUCKER  
1 SALATKOPF  
2 TOMATEN, IN SCHEIBEN  
MAYONNAISE  
STEAK-SAUCE  
GEWÜRZGURKEN IN SCHEIBEN

## HIRSCHBURGER

Die Bratwürste aus der Pelle drücken, zwei rote Zwiebeln grob würfeln und alles zusammen mit dem Hirschhack, Senf, 1 Ei, Pfeffer, Salz und gehackter Petersilie verkneten. Das Brät in 6-8 Portionen à ca. 160 g aufteilen und zu flachen Patties verarbeiten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger darin von beiden Seiten kräftig anbraten, anschließend für 5 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 120°C weiter garen.

In der Zwischenzeit zwei rote Zwiebeln in Ringe schneiden. Zitrone auspressen und zusammen mit 1 Tasse Wasser und einer ½ Tasse Zucker in einem kleinen Topf erwärmen, Zwiebelringe hinzufügen und aufkochen, anschließend abtropfen lassen.

Salat waschen, trocknen und kleinschneiden. Die Brötchen halbieren und die unteren Hälften mit etwas Mayonnaise und Salat belegen. Darauf je einen Hirschkpatty legen. Mit Zwiebeln, Gurken, Tomaten und Steak-Sauce belegen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.





# Wild SCHWEIN

Das Fleisch von Frischlingen (Jungtiere im ersten Lebensjahr) und Überläufern (Jungtiere im zweiten Lebensjahr) ist hellrot und aromatisch. Im Gegensatz zu anderem Wildbret ist der Fettanteil von Wildschweinfleisch relativ hoch. Es kann sehr gut für Gulasch verwendet werden. Wildbret im Teigmantel zu backen, hat einen großen Vorteil: Das Fleisch gart schonend und trocknet nicht aus.

## ZUTATEN für 4 Personen

## JUNGES WILDSCHWEIN im Teigmantel

### FÜR DEN CRÊPE-TEIG

125 G MEHL  
2 EIER  
SALZ  
1 MSP. BACKPULVER  
240 ML MILCH  
2 EL FRISCH GEHACKTER  
SCHNITTLAUCH

### FÜR DIE FÜLLUNG

100 G CHAMPIGNONS  
SALZ, PFEFFER, MAJORAN  
1 FEINE BRATWURST  
700 G FRISCHLING-  
RÜCKENFILET

### FÜR DIE SOSSE

100 ML TR. ROTWEIN  
150 ML WILDFOND  
1 PRISE GEMAHLENER  
WACHOLDER  
1 PRISE GEMAHLENER  
PIMENT  
160 G PREISELBEEREN

Für den Teig das Mehl mit Eiern, einer Prise Salz, Backpulver und Milch verrühren, Schnittlauch hinzugeben. Eine heiße Pfanne einfetten und aus dem Teig 2 dünne Crêpes backen und beiseite legen.

Champignons scharf anbraten und fein hacken. Bratwurst aus der Pelle drücken und mit den Champignons vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und auf den Crêpes verteilen.

Frischlingsrücken waschen, trockentupfen und in zwei gleichgroße Stücke teilen, salzen, pfeffern und kurz von allen Seiten anbraten. Jedes Stück in einen Crêpe einrollen, dann die Roulade fest in Alufolie einwickeln. Etwa 750 ml Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und die Rouladen 15 Min. ziehen lassen. Zwischenzeitlich den Bratensatz mit etwas Rotwein ablöschen, den Fond angießen, die Gewürze zugeben und reduzieren lassen. Die Preiselbeeren hinzugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu passen Röstkartoffeln, gedünsteter Rosenkohl und gebratene Kräuterseitlinge.





*Eine Aktion deines Fleischermeisters  
und des Fleischerverbandes Nord e.V.*

*Telefon (040) 350 70 400*

*info@fleischer-nord.de*

*www.fleischer-nord.de*