

HERBSTFAVORIT **WILD**

Raffiniertes vom Hirsch, Reh,
Wildschwein & Fasan



IMPRESSUM: Herausgeber: Verlag SAISON-KÜCHE; Projektleitung: Ernst Herzog, MGB; Konzept: Flavia Zarro Grunder;
Rezepte: Stefan Kölsch; Text/Produktion: Stefanie Zweifel, Kathrin Fritz; Fotos/Styling: Grünert/Küng
Layout: Dino Caracciolo; Lithos/Druck: Limmatdruck AG;
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Zürich, September 2004

MIGROS



Wild – ein Naturprodukt

Wer freut sich nicht auf den Herbst, wenn die feinen Köstlichkeiten aus der Natur auf dem Speisezettel stehen? Wildfleisch ist ein reines Naturprodukt und saisonal bedingt nur während einer kurzen Zeit frisch erhältlich. Dafür schmeckt es umso besser. Vom frischen Fleisch bis zum fixfertig zubereiteten Gericht finden Sie in der Migros ein grosses Angebot an Wildfleischspezialitäten. Und die Zubereitung ist gar nicht so schwer, überzeugen Sie sich selbst.

Geschichtliches zur Jagd

Gejagt hat der Mensch schon immer. In früherer Zeit sicherte die Jagd das Überleben. Später wurde sie zu einem Vorrecht des Adels, der sie zu seinem Vergnügen ausübte. Seiner ungezügelten Jagdleidenschaft fielen allerdings einige Tierarten zum Opfer. Dank Jagdgesetzen, die erstmals im 19. Jahrhundert eingeführt wurden, konnten sich die Wildbestände in unseren Wäldern aber wieder erholen. Heute haben Wildtiere nur noch wenige natürliche Feinde. Deshalb wird mit der modernen Jagd für Nachhaltigkeit und für ein Gleichgewicht in der Fauna gesorgt. Jagd und Hege sowie die Pflege des Waldes gehören untrennbar zusammen, denn nur ein gesunder Lebensraum ist Garantie für einen gesunden Wildbestand.

Weidmännisches

Die rund 35'000 Jägerinnen und Jäger in der Schweiz sind in Jagdgesellschaften organisiert. Sie legen eine sehr anspruchsvolle Prüfung ab, um für die vielfältigen Aufgaben in Feld und Wald gerüstet zu sein. Jäger sprechen eine eigene Weidmannssprache. So heissen zum Beispiel alle felltragenden Wildtiere *Haarwild* und ihr Fell *Decke*. Die Nase ist der *Windfang*, Ohren sind *Lauscher* und Augen nennt man *Lichter*.

Wildfleisch ist gesund

Wildfleisch oder *Wildbret*, wie es in der Jägersprache genannt wird, ist ein hochwertiges Nahrungsmittel. Wildtiere ernähren sich vom Angebot in der Natur. Ihr Fleisch enthält wenig Fett und ist reich an Eiweiss, Mineralstoffen und Vitaminen. Wie Fisch enthält es ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Es ist leicht verdaulich und eignet sich auch bestens für die Diät- und Schonküche.

Grosse Nachfrage

Das in der Schweiz erlegte Wild wird meist durch die Jäger selbst, über regionale Metzgereien oder in der Gastronomie verbraucht. Wildfleisch wird aber auch im privaten Haushalt immer beliebter. Um den steigenden Bedarf abzudecken, sind Importe aus Farmhaltung unumgänglich.

Qualitätskontrolle

Um den Qualitätsansprüchen der Migros gerecht zu werden, unterstehen Wildfleisch und Wilderzeugnisse strengsten Kontrollkriterien, deren Einhaltung die Migros regelmässig überwacht.

Wild-Charcuterie & Wild-Pasteten

Trockenfleischspezialitäten, Wurstwaren, Pasteten und Terrinen sind ideal für die unkomplizierte Küche. Sie passen auf jedes Apéro- oder Partybuffet und eignen sich vorzüglich als Einstieg fürs Wildmenu.

Wild-Vielfalt

Bei Wild denkt man in erster Linie an Pfeffer oder Schnitzel. Das Angebot ist jedoch weit aus grösser, werden doch aus Wildfleisch auch feine Charcuterieprodukte, Wurstwaren, Pasteten und Terrinen hergestellt.

Wild-Charcuterie

Hirschwürste, Salsize usw. werden nach alten, überlieferten Rezepten im Bündnerland produziert. Der jeweiligen Wildfleischsorte wird für die Wurstherstellung ein kleiner Teil Schweinefleisch beigegeben.

Auch die verschiedenen Trockenfleischspezialitäten sind ein Produkt traditioneller Herstellungsverfahren. Während einiger Wochen werden die gesalzenen und gewürzten Fleischstücke luftgetrocknet, sie erhalten dadurch ihren so charakteristischen Geschmack.

Wild-Pasteten

Eine feine Fleischfüllung, umhüllt von knusprigem Teig, wurde schon in alter Zeit als Delikatesse gehandelt. Damals waren Pasteten Prunkstücke auf den höfischen Tafeln, Meisterwerke der Handwerkskunst. Auch heutzutage verlangt ihre Herstellung viel Handarbeit und hochwertige Zutaten, deren Zusammensetzung, vor allem die der Gewürze, ein wohlgehütetes Geheimnis bleibt.

Wild-Terrinen

Für die streichfähigen Wildterrinen sind nur beste Zutaten gut genug. Der Fleischfarce, bestehend aus Reh-, Schweine- und Kalbfleisch, werden Milcheiweiss, Vollrahm, Salz, Gewürze und Cognac beigegeben. Zur Verfeinerung kommen noch Pilze, Pistazien oder Apfelstücke hinzu. Die Masse wird in Formen gefüllt und im Ofen pochiert. Zum Schluss werden die Terrinen garniert und mit einer Sulzschicht bedeckt.

Küchentipps

- Charcuterieprodukte nicht direkt aus dem Kühlschrank servieren, sondern Zimmertemperatur annehmen lassen. Der Geschmack entfaltet sich so optimal.
- Salsiz eignet sich sehr gut für Füllungen, z.B. für Capuns, Aufläufe etc.
- Eine Vinaigrette passt ausgezeichnet zu

- Hirschtrockenfleisch.
- Die klassische Beilage zu Pasteten ist die Sauce Cumberland.
- Feine Begleiter zu Pasteten und Terrinen sind Preiselbeeren, Pilze und Trauben.
- Pasteten und Terrinen gibt es zum Teil auch in der kleineren Apérogrösse.

Aus dem Angebot der Migros



Hirschtrockenfleisch



Wildschweinrohschinken



Hirschsalsiz



Hirschwurst



Jäger-Pastete



Hubertus-Terrine

Wild-Charcuterie in der Migros*

In der Selbstbedienung:
Hirschtrockenfleisch am Stück und geschnitten, Wildschweinrohschinken am Stück und geschnitten, Hirschsalsiz, Wildsalsiz geschnitten, Wildschweinsalsiz, Wildplatte assortiert, Hirschsalami, Hirschwurst.

Wild-Pasteten in der Migros*

In der Selbstbedienung:
Jäger-Pastete, Apéro Jäger-Pastete, Wild-Pastete mit Herbstfrüchten.

Wild-Terrinen in der Migros*

Hubertus-Terrine, Reh-Terrine, Wild-Terrine, Steinpilz-Terrine, Hasen-Terrine.

* Die Produkte sind in grösseren Migrosfilialen, teils nur regional, erhältlich.

Carpaccio vom Hirsch

Vorspeise für 4 Personen

Schalottenconfit:

4 Schalotten
4 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
2 EL Rohrzucker
1 dl Rotwein
z.B. Pinot Noir
2 EL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer
aus der Mühle

150 g Hirschtrocken-
fleisch *geschnitten*
4 Steinpilze *ca. 120 g*

1 Für das Confit Schalotten in Streifen schneiden. In 2 EL Öl goldbraun dünsten. Von 1 Zweig Rosmarin die Nadeln abzupfen und dazugeben. Zucker darüber streuen. Weiterdünsten bis die Schalotten glänzen. Mit Wein und Aceto ablöschen. Unter zeitweiligem Rühren einkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

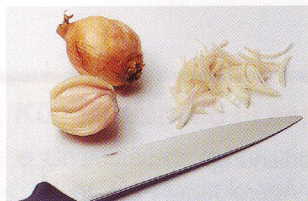
2 Hirschtrockenfleisch auf Teller auslegen. Steinpilze längs in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit restlichem Öl beidseits 1 Minute anbraten. Salzen, pfeffern.

Zusammen mit dem Schalottenconfit auf dem Hirschtrockenfleisch anrichten. Mit restlichem Rosmarin garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

*Pro Person ca. 10 g Eiweiss,
13 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
920 kJ/220 kcal*

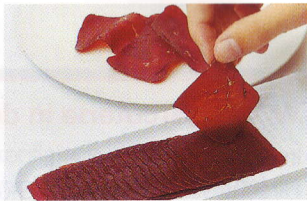
Eine schnelle Vorspeise: Carpaccio mit Schalottenconfit



Schalotten halbieren. Den Strunk wegschneiden. Der Länge nach vorsichtig in dünne Streifen schneiden.



Confit: Schalotten mit Zucker bestreuen, dünsten und mit Wein und Aceto ablöschen. Bei schwacher Hitze einkochen. So erhalten die Schalotten eine schöne Farbe.



Fleisch Zimmertemperatur annehmen lassen. So lässt es sich leicht aus der Schale lösen und entfaltet sein volles Aroma.



Rehterrine mit Kürbis-Chutney

Vorspeise für 4 Personen

**4 Scheiben Rehterrine
Pfefferminze**
für die Garnitur

Chutney:
250 g Kürbis
z.B. *Muscade de Provence*

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer
aus der Mühle

1/4 TL Currypulver

1/2 TL Kreuzkümmel
gemahlen

1 Zitrone bio

1 Für das Chutney den Kürbis in feine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch hacken. Im Öl farblos andünsten. Kürbis dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry und Kümmel beifügen. Zugedeckt 5–8 Minuten bei schwacher Hitze garen.

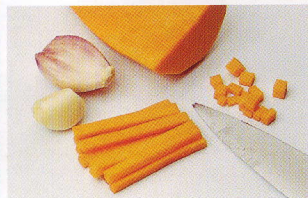
2 Deckel entfernen. Zitronenschale direkt fein dazureiben. Weiterdünsten bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Auskühlen.

3 Chutney mit dem Löffel zu Klösschen formen. Mit der Terrine auf Tellern anrichten. Mit Minze garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 10 g Eiweiss,
17 g Fett, 8 g Kohlenhydrate,
950 kJ/220 kcal

Quenelles zubereiten: Einfach und unkompliziert



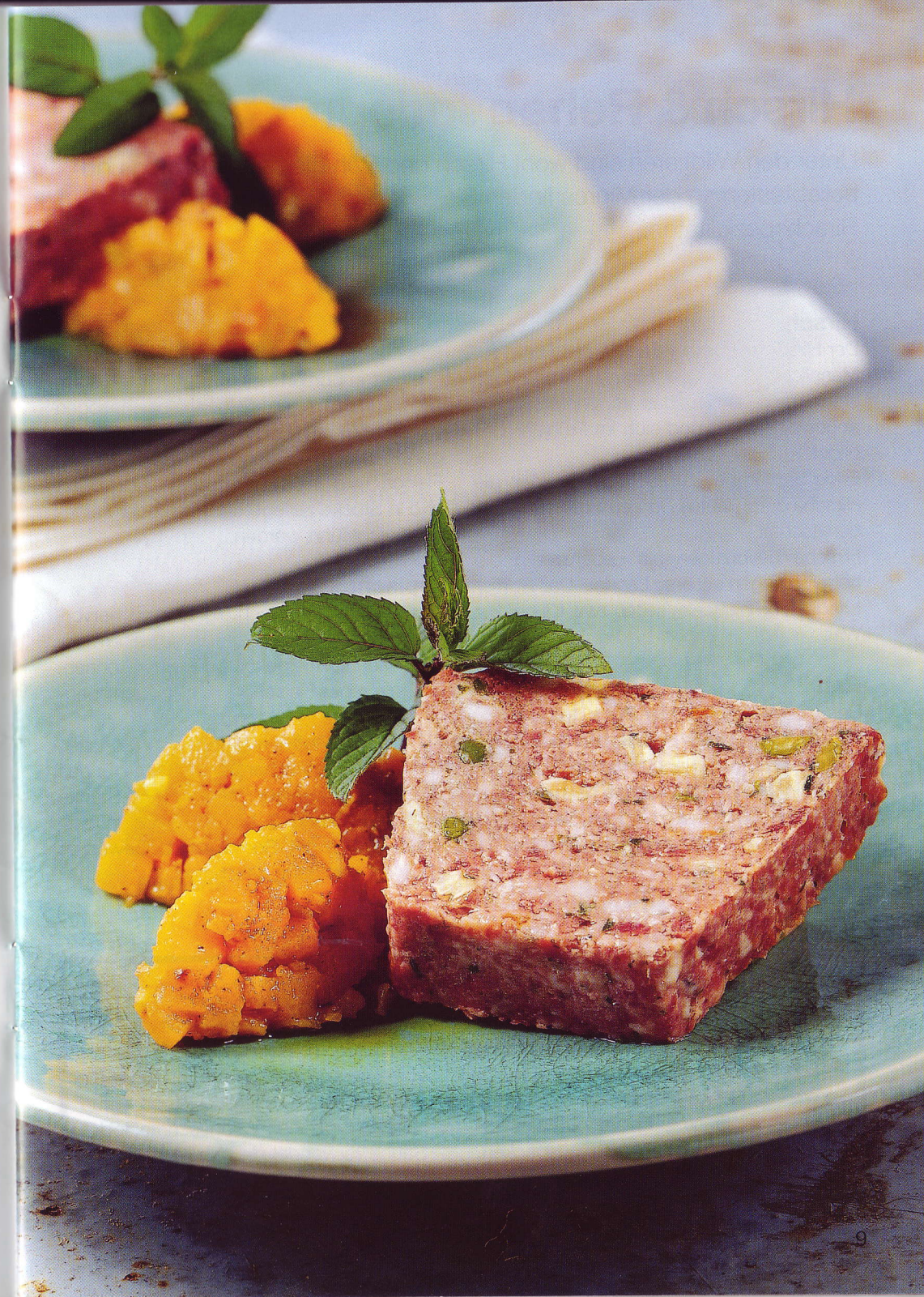
Kürbis mit dem Messer schälen. In Stifte und dann in gleichmässige kleine Würfel schneiden.



Bei schwacher Hitze dünsten, salzen. Salz entzieht dem Gemüse Saft. Eine weitere Flüssigkeitszugabe erübrigt sich daher.



Wenig Chutney auf einen Löffel geben. Mit einem zweiten Löffel zu Quenelles (Klösschen) formen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Hirsch & Reh

Unter den Wildtieren sind wohl Hirsch und Reh die bekanntesten und beliebtesten. In der Migros finden Sie eine grosse Fülle an Reh- und Hirschspezialitäten.

Hirsch

Der Hirsch gehört zur Familie des *Rotwilds*. Männliche Tiere, die *Hirsche*, tragen ein stattliches Geweih, das im Winter jeweils abgeworfen wird und sich im Frühjahr neu bildet.

Ende September, zur *Brunftzeit*, zeigen die Hirsche durch lautes *Röhren* ihre Paarungsbereitschaft.

Hirsche bevorzugen als Lebensraum die höheren Lagen unseres Landes. Das *Rottier* bringt im Frühjahr ein, selten zwei *Kälber* zur Welt.

Reh

Das männliche Reh, der *Bock*, trägt ebenfalls ein Geweih, es ist aber viel kleiner als das des Hirsches. Rehe sind praktisch in allen Wäldern des Flachlandes heimisch. Die weiblichen Tiere heissen *Ricken*. Sie gebären bzw. *setzen* im Frühjahr meist zwei *Kitze*.

Herkunft

Das Hirschfleisch der Migros wird aus Neuseeland importiert. Es stammt von Tieren, die in weitläufigen Gehegen aufgezogen werden (Zucht). Rehfleisch kommt vorwiegend aus freier Wildbahn in Österreich. Das Fleisch wird im Ursprungsland kontrolliert und in Stücke zerlegt, die frisch oder tiefgekühlt eingeführt werden.

Typisches

Hirsch- und Rehfleisch eignen sich hervorragend für die Vorratshaltung, da beide mehrere Monate tiefgekühlt werden können. Tiefgefrorenes Fleisch ist dem frischen ebenbürtig.

Der beliebte Pfeffer wird meist aus Schulter, Hals und Schenkel hergestellt. Diese für das Kurzbraten weniger geeigneten Stücke werden während 3 bis 10 Tagen in eine Rotweinbeize mit Gemüse und Gewürzen eingelegt und dann geschmort.

Küchentipps

- Wildfleisch wird besonders zart, wenn es zu Hause noch etwas nachreifen kann: Gefrorenes, vakuumiertes Fleisch während 2–3 Tagen in der Verpackung im Kühlschrank langsam auftauen lassen. Aufgetautes Fleisch auspacken, mit Küchenpapier trocken tupfen und weiterverarbeiten.
- Rehrücken oder auch grosse Stücke vom Hirsch eignen sich hervorragend für die Zubereitung bei Niedertemperatur.
- Für den typischen Wildgeschmack der Sauce verwendet man einen Wildfond, der fertig zubereitet erhältlich ist.

Aus dem Angebot der Migros



Hirschschnitzel



Hirsch-Ossobuco



Hirschentrecôtes



Rehhüftli



Rehschnitzel



Rehrücken

Hirschfleisch in der Migros*

In Offenverkauf und Selbstbedienung:
Schnitzel, Geschnetzeltes, Geschnetzeltes mariniert, Entrecôtes, Filet, Wildburger, Racks, Pfeffer.
Tiefgekühlt:
Schnitzel, Geschnetzeltes, Racks, Entrecôtes, Ossobuco.

Rehfleisch in der Migros*

In Offenverkauf und Selbstbedienung:
Schnitzel, Pfeffer.
Tiefgekühlt: Schnitzel, Geschnetzeltes, Hüftli, Entrecôtes, Rücken, Gigot.

* Die Produkte sind in grösseren Migrosfilialen, teils nur regional, erhältlich.

Hirschschnitzel mit Quitten

Für 4 Personen

3 Wacholderbeeren

3 Nelken

10–12 Sternanis

8 Hirschschnitzel à 80 g

2 EL Olivenöl

1 Quitte

2 dl Wasser

4 EL Zucker

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 dl Rotwein

1 TL Maisstärke

2 dl Wildfond

10 g Ingwer frisch

Salz, Pfeffer

aus der Mühle

Salbei für die Garnitur

1 Wacholderbeeren, Nelken und 2 Sternanis im Mörser zerstoßen. Fleisch damit

bestreuen. Mit Öl beträufelt 30 Minuten kühl marinieren.

2 Quitte in Schnitze schneiden, Kerngehäuse entfernen, schälen. Mit Wasser, Zucker und 4 Sternanis 10 Minuten köcheln lassen. Schnitze herausheben. Beides beiseite stellen.

3 Zwiebel fein hacken. In Butter goldbraun dünsten. Rotwein und Quittenfond dazugeben. Bei starker Hitze auf die Hälfte reduzieren. Stärke im kalten Wildfond auflösen. In die heiße Sauce rühren. Kochen, bis die Sauce bindet. Ingwer direkt fein dazureiben. Salzen, pfeffern. Warm stellen.

4 Hirschschnitzel in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Salzen, pfeffern. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Quittenschnitze im Bratensatz erwärmen. Sauce auf vorgewärmte Teller giessen. Schnitzel und Quitte darauf anrichten. Mit Salbei und restlichem Anis garnieren.

Dazu passt: Reis, Rosenkohlgratin, s.S. 31

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 35 g Eiweiss, 15 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 1600kJ/380 kcal

Für Wildneulinge: Hirschschnitzel kurzbraten



Für die Marinade Gewürze im Mörser zerstoßen.



Fleisch mit den zerstoßenen Gewürzen bestreuen und mit Öl beträufeln.



Hirschschnitzel ohne Fettzugabe beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Auf die gleiche Weise kann auch ein Rehsschnitzel zubereitet werden.



Hirsch-Ossobuco

Für 4 Personen

1 Karotte

1/2 Knollensellerie

1/2 Stange Lauch

nur weisser Teil

1 Zwiebel

8 Ossobuco à ca. 140 g

Mehl zum Wenden

Olivenöl zum Braten

2 EL Tomatenpüree

4 dl Rotwein

z.B. Pinot Noir

4 dl Wildfond

3 cm Zimtstange

je 2 Nelken und

Wacholderbeeren

Salz, Pfeffer

aus der Mühle

2 Zitronen bio

1 Bund Petersilie

1 Gemüse in feine Würfel schneiden. Zwiebel hacken. Fleisch im Mehl wenden. Abklopfen. In einer weiten Pfanne im heissen Olivenöl beidseits je 2 Minuten anbraten. Herausheben. Gemüse und Zwiebel im Bratensatz 4 Minuten dünsten. Tomatenpüree dazugeben. 2 Minuten mitdünsten. Mit Wein und Fond ablöschen. Zimt, Nelken und Wacholderbeeren dazugeben. Fleisch in die Sauce geben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 45 Minuten knapp unter dem Siedepunkt garen. Ab und zu umrühren.

2 Deckel entfernen. 1 Zitronenschale direkt fein dazu-

reiben. Köcheln bis die Sauce bindet. Fleisch auf vorgewärmte Teller geben. Sauce darüber giessen. Petersilie hacken und darüber streuen. Mit Zitronenschnitzen garnieren.

Dazu passt: Marronispätzli, s.S. 30, Wirzgemüse

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten + 45 Minuten garen

Pro Person ca. 56 g Eiweiss, 12 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 1850kJ/440 kcal

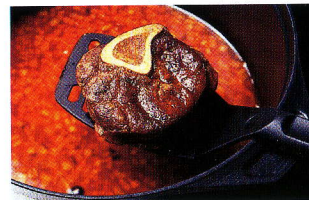
Neu zum Ausprobieren: Ossobuco ganz wild



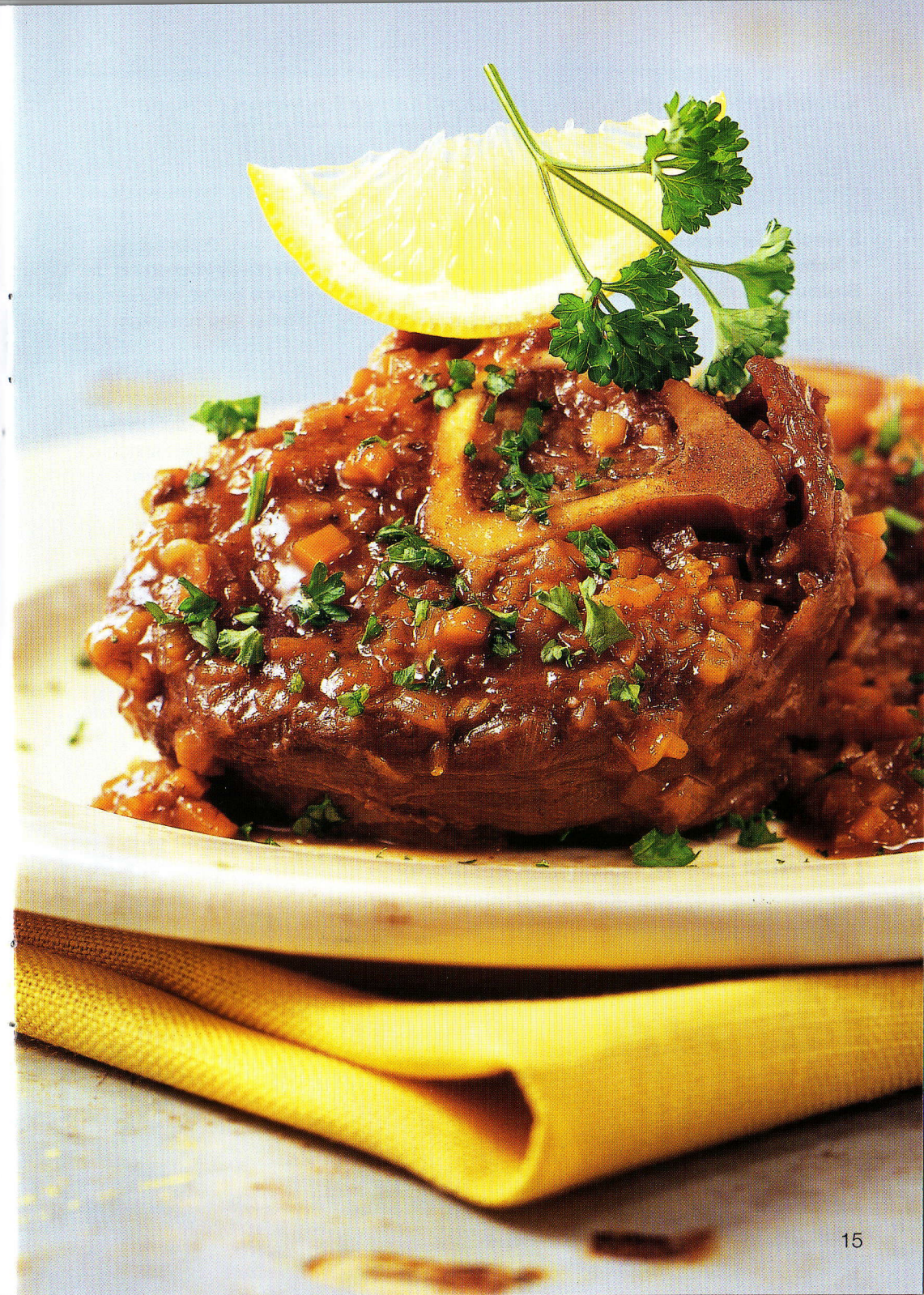
Vielerlei Zutaten machen eine gute Sauce.



Ossobuco im Mehl wenden. Nicht haftendes Mehl abklopfen.



Mit einer Bratenschaufel Fleisch zum Schmoren in die Pfanne geben.



Rehrücken auf Holundersauce

Für 4 Personen

8 Wacholderbeeren

1 Rehrücken ca. 800 g

Bratbutter zum Anbraten

Salz, Pfeffer

aus der Mühle

2 Zweige Rosmarin

Sauce:

1 Schalotte

1 EL Butter

2 dl Rotwein

z.B. Pinot Noir

4 dl Wildfond

1 dl Holundersirup

4 EL Rosinen

1/2 TL Maisstärke

2 EL Cognac

1 Ofen samt Blech auf 80 °C vorheizen. Wacholderbeeren fein hacken und über den Rehrücken streuen. Reichlich Bratbutter erhitzen. Fleisch beidseits je 4 Minuten anbraten. Mit einem Löffel die heisse Bratbutter mehrmals übers Fleisch giessen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Blech geben. Rosmarin darauf legen. 70–80 Minuten in der Ofenmitte garen.

2 Für die Sauce Schalotte fein hacken. In der Butter goldbraun andünsten. Mit Wein ablöschen. Einkochen bis der Wein fast komplett verdampft ist. Fond und Sirup dazu-

giessen. Rosinen dazu geben. Stärke im Cognac auflösen. In die Sauce rühren. Einkochen bis die Sauce bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Fleisch aus dem Ofen nehmen. Tranchieren, portionieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce dazugiessen.

Dazu passt: Knöpfli, Gemüse-Allerlei, s.S. 30

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ ca. 75 Minuten im Ofen garen

Pro Person ca. 46 g Eiweiss,
13 g Fett, 30 g Kohlenhydrate,
1900 kJ/450 kcal

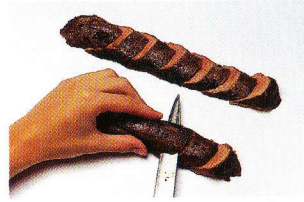
Gar nicht schwer: Rehrücken bei Niedertemperatur garen



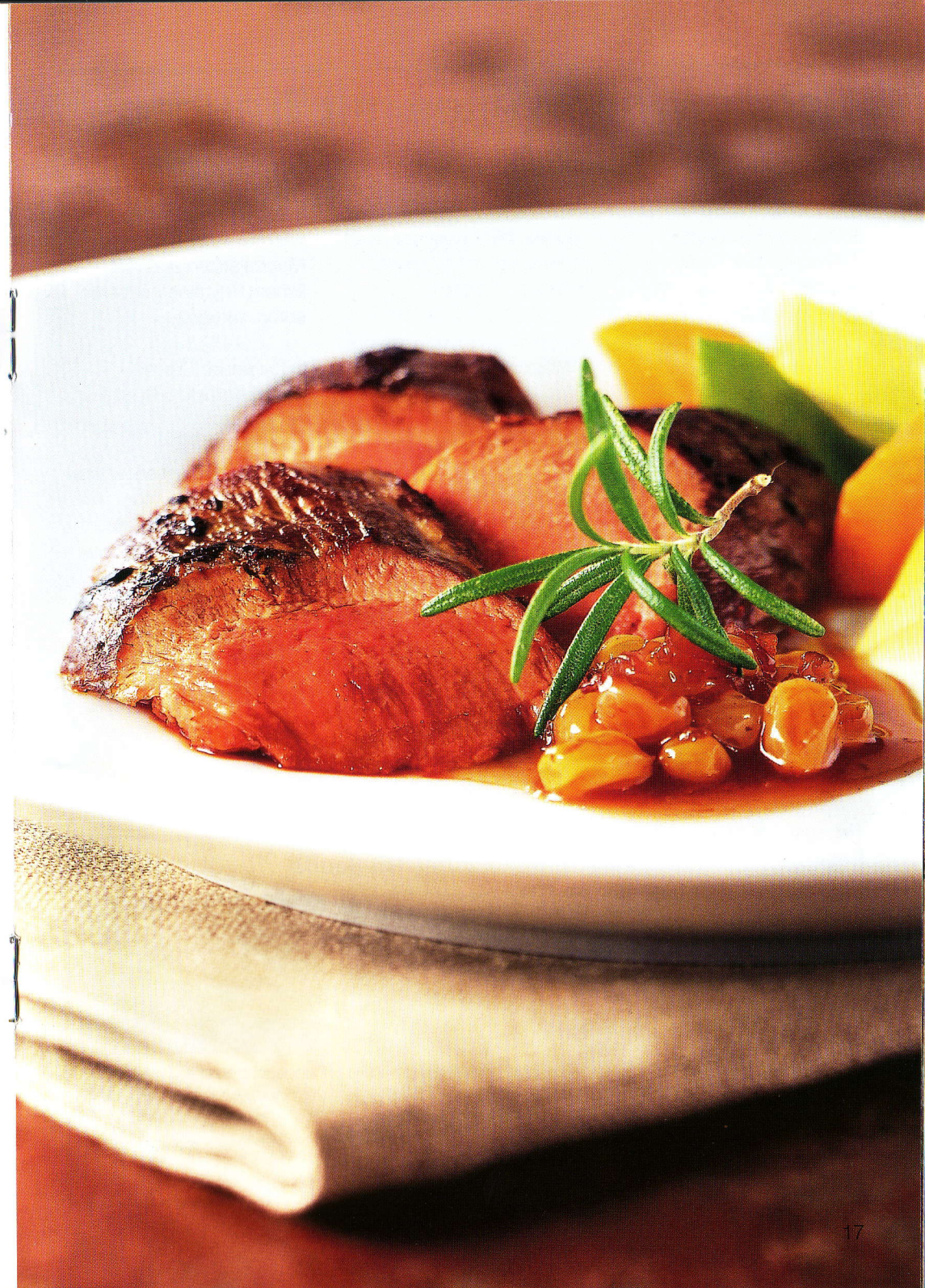
Garen bei Niedertemperatur: Fleisch rundum anbraten, dabei fleissig mit heisser Butter begiessen. Dann ca. 75 Minuten bei 80 °C im Ofen garen.



Mit einem Tranchiermesser dem Rückenknochen entlang vorsichtig das Filet herauslösen.



Mit einem leichten Schrägschnitt die Rückenfilets in gleichmässige Stücke tranchieren.



Rehgeschnetzeltes mit Trauben

Für 4 Personen

4 EL Mandelstifte
100 g weisse Trauben

1 Zwiebel

Bratbutter zum Anbraten

480 g Rehgeschnetzeltes

2 dl Sauser rot

oder Traubensaft

1 TL Maisstärke

3 dl Wildfond

10 g Butter eiskalt

Salz, Pfeffer

aus der Mühle

2 Zweige Thymian

1 Mandeln ohne Fettzuga-
be in einer weiten be-
schichteten Bratpfanne
goldbraun rösten. Beiseite
stellen. Trauben halbieren
und entkernen. Zwiebel
hacken. Wenig Bratbutter

in der Pfanne erhitzen.
Fleisch portionenweise bei
starker Hitze kurz anbraten.
In eine Schüssel geben.
Beiseite stellen.

2 Zwiebel und Trauben bei
mittlerer Hitze im Braten-
satz andünsten. Mit Sauser
ablöschen. Auf die Hälfte
einkochen. Stärke im kalten
Fond anrühren. Mit dem in
der Schüssel gebildeten
Fleischsaft in die Pfanne
geben. Einkochen, bis die
Sauce bindet.

3 Butter in Würfel schnei-
den, in die Sauce rühren.
Fleisch dazugeben und
heiss werden lassen. Mit
Salz und Pfeffer abschmec-
ken. Einige Thymian-

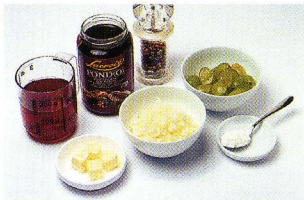
blättchen beifügen. Fleisch
samt Sauce auf vorge-
wärmte Teller geben. Mit
Mandelstiften und rest-
lichem Thymian garnieren,
sofort servieren.

Dazu passt: Erbsen-
Kartoffelstock, s.S. 31,
Rotkraut

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

*Pro Person ca. 29 g Eiweiss,
12 g Fett, 17 g Kohlenhydrate,
1250 kJ/300 kcal*

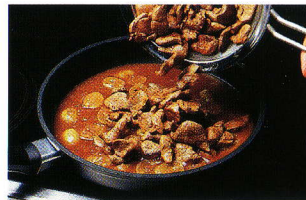
Im Nu zubereitet: Wild-Geschnetzeltes mit Sauce



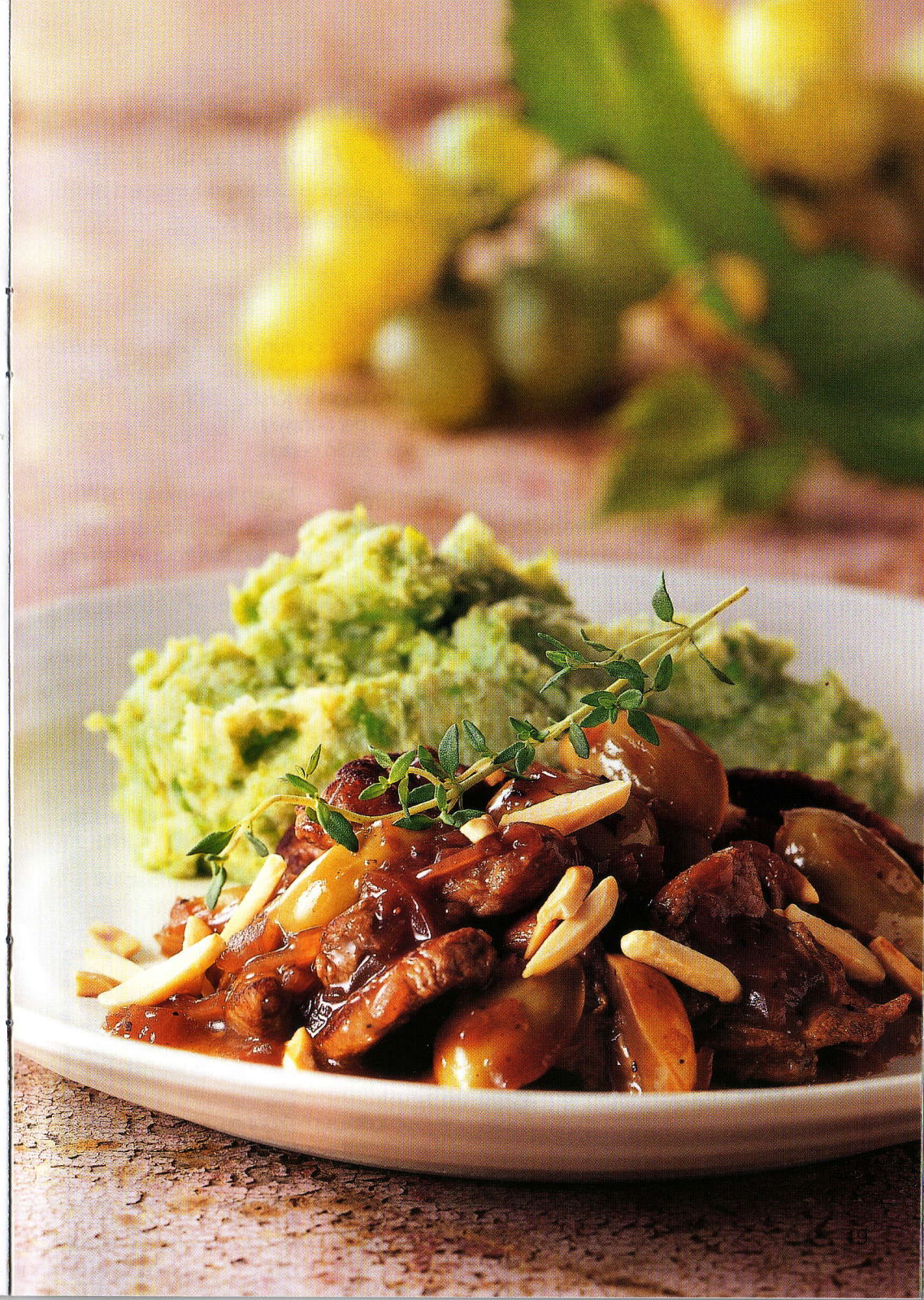
Die Mise en place, also das
Bereitstellen der Zutaten für
das Gericht, ermöglicht ein
effizientes und schnelles
Arbeiten.



Fleisch bei grosser Hitze an-
braten. Nicht zuviel Fleisch
auf einmal in die Pfanne ge-
ben. Das Fleisch zieht sonst
Wasser.



Rehgeschnetzeltes langsam in
der Sauce erwärmen. Es darf
nicht kochen, sonst verliert es
an Zartheit. Statt Reh- kann
auch Hirschgeschnetzeltes
verwendet werden.



Wildschweinentrecôte Dijon

Für 4 Personen

2 EL Dijonsenf

1 Eigelb

4 Wildschweinentrecôtes

à ca. 100 g

Salz, Pfeffer

aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

2 Zwiebeln

Olivenöl zum Braten

1 dl Weisswein

z.B. Sauvignon Blanc

2 dl Wildfond

2–3 EL Crème fraîche

1 Senf mit Eigelb verrühren. Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseits mit Mehl bestäuben. Abklopfen. Auf einer Seite mit der Senf-Eimasse bestreichen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die bestrichene Seite damit belegen und andrücken. Zwiebelseite nochmals mit wenig Mehl bestäuben. Ofen auf 80 °C vorheizen.

2 Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Entrecôtes auf der Zwiebelseite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Wenden und ca. 4 Minuten fertigbraten. Aus der Pfanne heben und im Ofen warm stellen.

3 Bratensatz mit Wein und Fond ablöschen. Bei starker Hitze auf die Hälfte reduzieren. Crème fraîche dazurühren. Köcheln, bis die Sauce bindet. Sauce auf vorgewärmte Teller giessen. Entrecôtes tranchieren und darauf anrichten.

Dazu passt: Bratkartoffeln, Sellerietimbale, s.S. 31

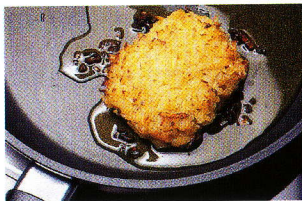
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 9 g Eiweiss,
18 g Fett, 9 g Kohlenhydrate,
1050 kJ/250 kcal

Wildschweinentrecôte: keine Angst vor der Kruste



Bemehltes Entrecôte mit Hilfe eines Pinsels mit der Senf-Eimasse bestreichen.



Zwiebelwürfel gut ans Fleisch drücken. Entrecôte mit der Zwiebelseite zuerst im Öl anbraten.



Bratensatz mit Wein ablöschen und mit Crème fraîche eine Sauce herstellen.



Fasanenbrust mit Nusskruste

Für 4 Personen

4 Scheiben Toastbrot

100 g Baumnüsse

geschält

8 Fasanenbrüste

à ca. 80 g

Salz, Pfeffer

aus der Mühle

Mehl zum Wenden

1 frisches Ei

2 EL Milch

Olivenöl zum Braten

1 Schalotte

2 dl Rotwein

2 dl Wildfond

4 EL Hagebuttenkonfitüre

20 g Butter eiskalt

1 Toastbrot entrinden und würfeln. Mit den Baumnüssen im Cutter zu einer lockeren Masse

verarbeiten. Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseits im Mehl wenden. Abklopfen. Ei und Milch verquirlen. Fleisch durch das Ei ziehen. Mit der Baumnussmasse panieren. Ofen auf 80 °C vorheizen.

2 Fasan im Öl bei mittlerer Hitze beidseits ca. 4 Minuten goldbraun braten. Herausheben und im Ofen warm stellen. Schalotte hacken. Im Bratensatz 2 Minuten andünsten. Mit Wein und Fond ablöschen. Bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Konfitüre dazugeben. Kurz mitkochen. Sauce mit dem

Stabmixer pürieren. In eine andere Pfanne sieben.

3 Sauce aufkochen. Butter in Würfel schneiden und einrühren, bis die Sauce bindet. Nicht mehr kochen. Fleisch tranchieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce dazugießen und sofort servieren.

Dazu passt: Nudeln, gebratener Rotkohl, s.S. 30

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 38 g Eiweiss,
35 g Fett, 29 g Kohlenhydrate,
2550kJ/600 kcal

Schnell verpackt: Fasan in der Panade



Für die Panade Fleisch im Mehl wenden und dann durchs Ei ziehen.



Fleisch in der gehackten Baumnussmasse wenden, gut andrücken



Panierte Fasanenbrust bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 4 Minuten goldbraun braten.



Wildfleisch Convenience

Die Palette an Convenienceprodukten – also an fertig zubereiteten Gerichten für die schnelle Wildküche – ist sehr vielfältig und reicht vom Braten über Schnitzel bis zum beliebten Pfeffer.

Schnell & Gut

Ob eine Einladung mit Gästen oder ein einfaches Mittagessen auf dem Programm steht, manchmal ist einfach die Zeit zu knapp, um grosse Vorbereitungen zu treffen. Da hat die Migros vorgesorgt und die feinen Wildgerichte fixfertig zubereitet.

Pfeffer

Fleisch in Beize einzulegen hat eine lange Tradition und wurde schon immer sehr geschätzt. So zählt Pfeffer auch im Convenience-Bereich zu den Klassikern. Wildliebhaber finden in der Migros die vier Sorten Hirsch-, Reh-, Wildschwein- und Wildhasenpfeffer. Darüber hinaus sind auch Lamm, Schwein, Kaninchen, Poulet und Rind als Pfeffer fertig zubereitet im Angebot und schmecken hervorragend.

Fixfertige Wildgerichte

Die Auswahl an fertig zubereiteten Wildgerichten mit feinen Saucen reicht vom Hirschgeschnetzelten über Rehschnitzel bis zum Hirschbraten. Serviert mit Nudeln oder Kartoffelstock – ein Gedicht!

Schnelle Beilagen

Passend zu den feinen Wildgerichten hat die Migros noch andere fertig zubereitete Beilagen im Sortiment. Mit Rotkraut, Maroni, Spätzli, Polenta oder Rösti zaubern Sie im Nu ein ganzes Wildmenu auf den Tisch. Die Beilagen brauchen nur noch erwärmt zu werden. Dazu noch etwas Preiselbeersauce oder Meerrettichschaum – und alles ist servierbereit.

Küchentipps

- Convenience-Produkte können Sie auf verschiedene Arten erwärmen: Verpackt in der Schale im Wasserbad oder in der Mikrowelle, im Steamer bei 80 °C, oder offen in der Pfanne.
- Mit Brotcroûtons, gebratenen Speckstreifen, Waldpilzen oder Früchten lassen sich Fertiggerichte mühelos verfeinern.
- Servieren Sie als Beilage in Portwein eingelegte Feigen oder Äpfel.
- Convenience-Produkte eignen sich nicht zum Einfrieren. Reste können allerdings nochmals erwärmt werden.

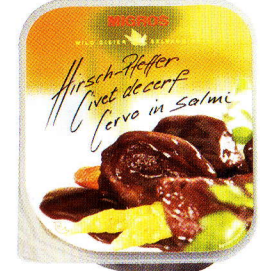
Aus dem Angebot der Migros



**Hirschschnitzel
an Rahmsauce**
220 g



Hirschbraten
600 g



Hirschpfeffer
350 g / 600 g



Rehpfeffer
350 g / 600 g



Wildschweinpfeffer
600 g



Wildhasenpfeffer
350 g / 600 g

Pfeffer in der Migros*

Wildpfeffer pasteurisiert:
Hirschpfeffer, Rehpfeffer, Wildschweinpfeffer, Wildhasenpfeffer.

Weitere Pfeffer pasteurisiert:
Lammpfeffer, Schweinspfeffer, Rindspfeffer, Kaninchenpfeffer, Pouletpfeffer.

Wildgerichte in der Migros*

Pasteurisiert:
Hirschgeschnetzeltes oder Hirschschnitzel an Rahmsauce, Hirschbraten, Rehschnitzel an Rahmsauce.

So schmeckts besonders gut

Erwärmen

In der Pfanne: Gericht in eine Pfanne geben. Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren erwärmen. Eventuell etwas Flüssigkeit, z.B. Wasser, Bouillon oder Fond, zugeben.

Im Wasserbad: Gericht in der ungeöffneten Verpackung in eine Pfanne geben. Heißes Wasser bis 2 cm unter den Verpackungsrand einfüllen. Bei ca. 80 C° ziehen lassen.

In der Mikrowelle: Die Gerichte können in der Verpackung in der Mikrowelle erwärmt werden. Verpackungsangaben beachten.

Verfeinern

Sauce: 1–2 Esslöffel Crème fraîche, Saucenrahm oder Preiselbeeren in die Sauce geben. Unter Rühren erwärmen, nicht kochen.

Die Tüpfelchen auf den Beilagen: Speckwürfeli oder Speckstäbli ohne Fettzugabe in einer Bratpfanne erhitzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln in Streifen, Brot oder Obst, z.B. Äpfel in kleine Würfel schneiden und in Butter anbraten. Pilze in Scheiben schneiden, in Butter anbraten, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Ergänzen

Süßes Rotkraut: 1 geraffelter Apfel oder 0,5 dl Süssmost zusammen mit dem Rotkraut in die Pfanne geben.

Salbei-Spätzli: Salbei in einer Bratpfanne in Butter anbraten und samt zerlassener Butter über Spätzli, Gemüsespätzli oder Knöpfli geben.

Glasierte Marroni: Tiefgekühlte Marroni mit Butter in eine Bratpfanne geben. Unter ständigem Rühren auftauen und erwärmen. Mit Zucker bestreuen und weiterrühren, bis die Marroni schön glänzen.

Tricks, die aus jedem Fertiggericht etwas Besonderes machen



Convenience-Spezialitäten erwärmen: Mit der Verpackung in der Mikrowelle oder im Wasserbad. Ausgepackt in der Pfanne oder im Steamer.



Ohne Fettzugabe gebratene Speckstäbchen verleihen Convenience-Spezialitäten einen würzigen Touch. Weniger fett: auf Küchenpapier abtropfen lassen.



In Butter angebratene Pilze, Brotcroûtons oder Fruchtwürfel machen aus jedem Convenience-Gericht etwas Besonderes.



Wildbeilagen einmal anders



Gemüse-Allerlei

Beilage für 4 Personen

Je 150 g Karotten, Stangensellerie und Lauch in mundgerechte Stücke schneiden. Separat in Salzwasser bissfest kochen. Eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit wenig Butter und Blanchierwasser erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Marronispätzli

Beilage für 4 Personen

120 g weiche Vermicellepaste mit 3 Eiern und 200 g Mehl zu einem Teig rühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Mit der Kelle so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. 20 Minuten ruhen lassen. In zwei Portionen durch das Knöpflesieb in kochendes Salzwasser streichen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nach Belieben in etwas Butter anbraten.



Gebratener Rotkohl

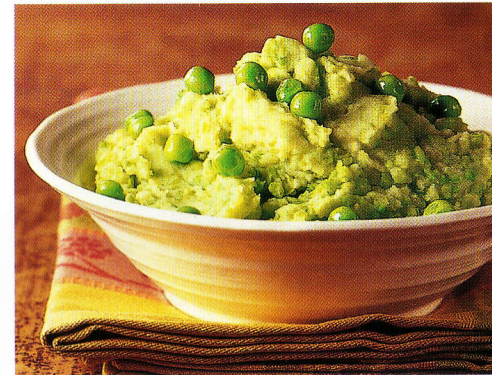
Beilage für 4 Personen

1 Rotkohl, ca. 600 g, den Strunk heraus-schneiden. Rotkohl vierteln und in feinste Streifen schneiden oder hobeln. In einer weiten Pfanne in wenig heissem Olivenöl ca. 5–8 Minuten unter zeitweiligem Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Erbsen-Kartoffelstock

Beilage für 4 Personen

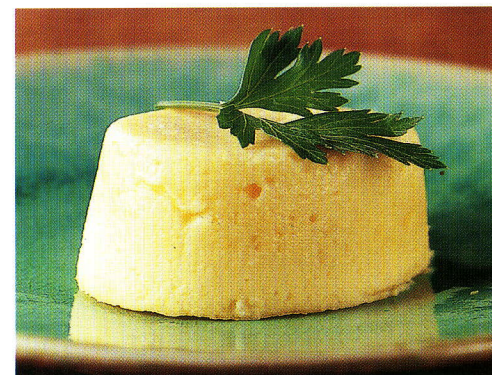
600 g mehlig kochende Kartoffeln knapp bedeckt mit Salzwasser kochen. Kurz bevor die Kartoffeln weich sind, 200 g Erbsen dazu-geben und mitkochen. Abgiessen, aus-dampfen lassen. Einige Erbsen für die Garnitur beiseite stellen. Kartoffel-Erbsen-mischung durch das Passe-vite drehen. 1,5 dl Milch mit 2–3 EL Butter, Salz, Pfeffer und wenig geriebenem Muskat aufkochen. Heisse Gewürzmilch unter die Masse rühren.



Sellerietimbale

Beilage für 4 Personen

1 Knollensellerie, ca. 450 g, grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt zusammen mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Zucker weich kochen. Abgiessen. Im Cutter mit 3 Eiern und 3 EL gemahlene Mandeln zu einer kompakten Masse pürieren. In 4 gebutterte Tim-baleformen à 2 dl füllen. Im auf 160 °C vorgeheizten Ofen im Wasserbad ca. 40 Mi-nuten pochieren.



Rosenkohlgratin

Beilage für 4 Personen

Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Gratinform ausbuttern. 600 g Rosenkohl in Scheiben schneiden. In die Form schichten. 2,5 dl Halbrahm mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Knoblauchzehe direkt dazupressen. Über den Kohl giessen. Nach Belieben mit Reibkäse bestreuen. In der Ofenmitte ca. 45 Minuten goldbraun backen.

