

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 2003

MIGROS

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.

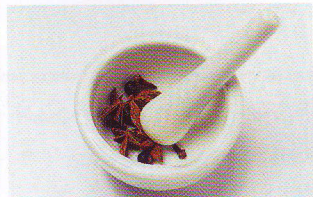
4 Hirschschnitzel in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Salzen, pfeffern. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Quittenschnitze im Bratensatz erwärmen. Sauce auf vorgewärmte Teller giessen. Schnitzel und Quitte darauf anrichten. Mit Salbei und restlichem Anis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



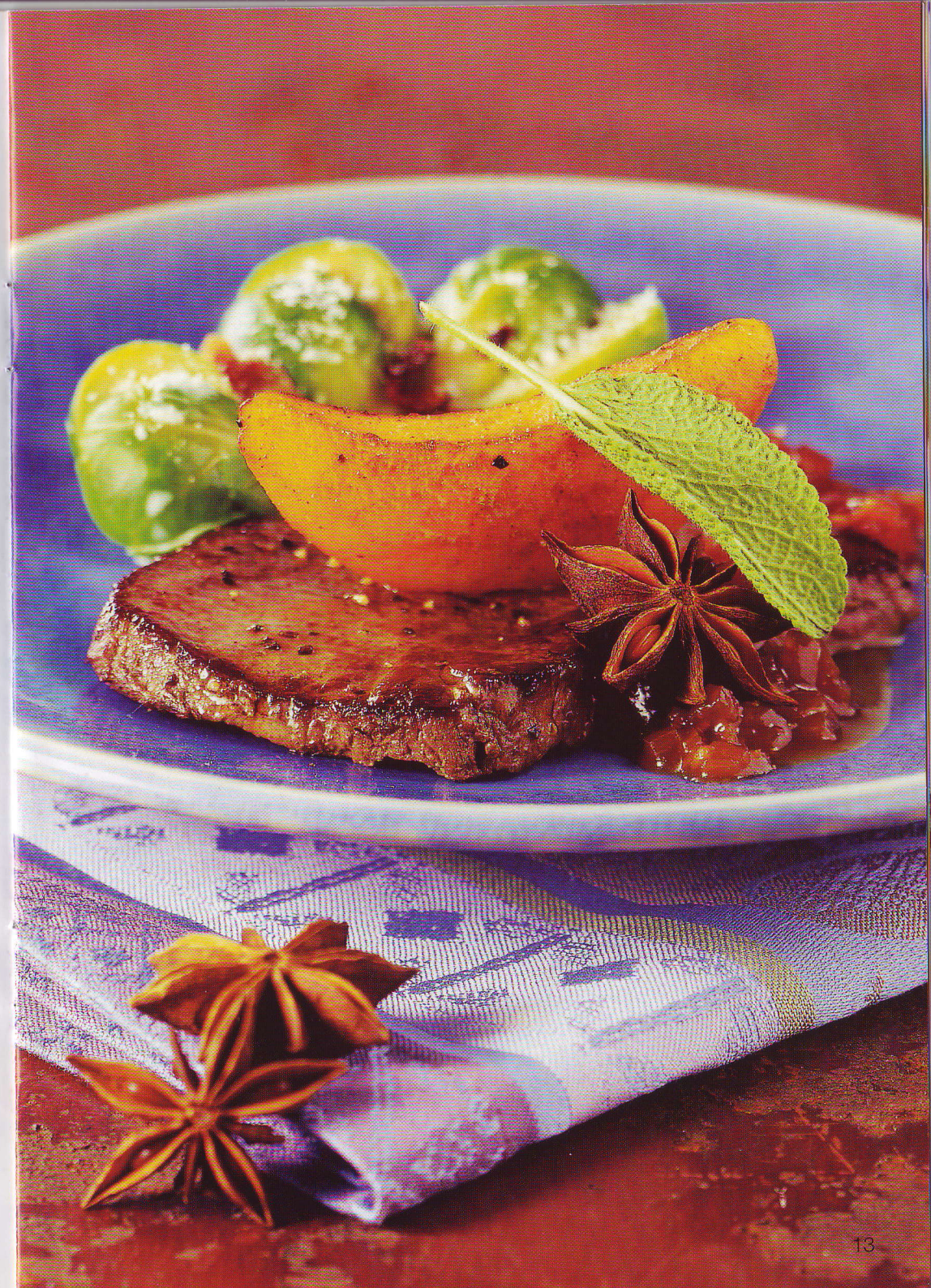
Für die Marinade Gewürze im Mörser zerstoßen.



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.



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 Fettzugabe in einer weiten beschichteten 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 Bratensatz 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 schneiden, in die Sauce rühren. Fleisch dazugeben und heiss werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Thymian-

blättchen beifügen. Fleisch samt Sauce auf vorgewärmte Teller geben. Mit Mandelstiften und restlichem 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



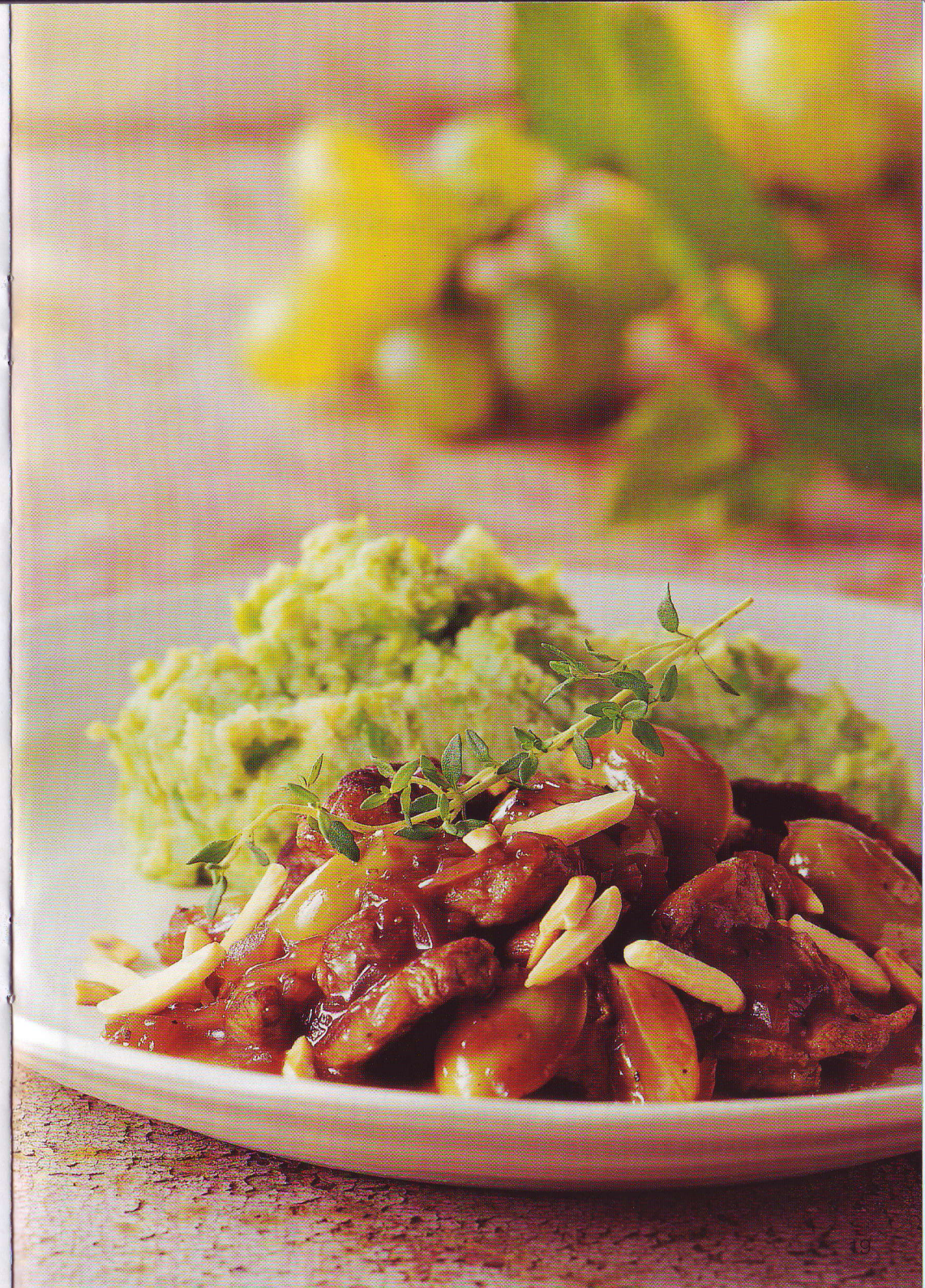
Die Mise en place, also das Bereitstellen der Zutaten für das Gericht, ermöglicht ein effizientes und schnelles Arbeiten.



Fleisch bei grosser Hitze anbraten. Nicht zuviel Fleisch auf einmal in die Pfanne geben. 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

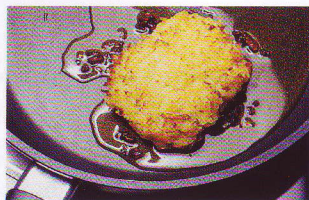
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

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

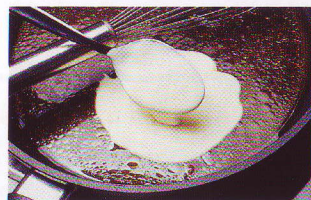
Wildschweinentrecôte: keine Angst vor der Kruste



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. 40

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.

