

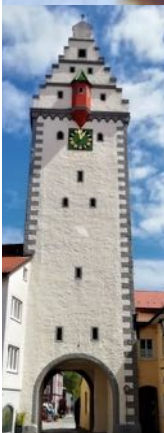
einfach Rehwild-Rehwild einfach

Bernd Ansorge

Einfache und raffinierte Rezepte, von unserem heimischen Rehwild.



**Inklusive Rezept:
Bad Waldseer Krapfen**



Vorwort

Liest doch eh Niemand....., oder doch?

Immer wieder ist der Aufschrei riesengroß! Klimawandel, Mikroplastik, BSE, Corona, Lebensmittel-Skandale oder Tierschutz sind nur einige Punkte, die dann wieder diskutiert werden! Und was machen die Meisten? Es muss sich etwas ändern, ist dann die Meinung vieler Menschen. Die Umsetzung ist dann doch nicht so einfach, unbequem und meistens auch noch teurer. Ich möchte Ihnen mit diesem ABC unser Rehwild näher bringen und vielleicht können Sie ein Argument finden, das Sie unterstützen möchten. Leisten Sie Ihren Beitrag, werden Sie aktiv, am besten jetzt.

- A** → Artgerechte Haltung: Als Wildtier lebt es in seiner natürlichen Umgebung.
- B** → Biologisch: Es gibt wohl wenige Nahrungsmittel, die sich biologisch produzieren.
- C** → Corona: Auch in einer Krise sind Sie nicht auf die Gastronomie angewiesen.
- D** → Delikatesse: Eine erlesene Feinkost, die für jeden zugänglich ist.
- E** → Einfache Zubereitung: Kochen Sie einfach die Gerichte, die Sie lieben.
- F** → Feinschmecker: Rehwild selektiert nur das Beste, was die Natur zu bieten hat.
- G** → Gesund: Wildbret vom Rehwild ist reich an Mineralstoffen und B2-Vitaminen.
- H** → Heimat: Kurze Transportwege, am besten vom Jäger um die Ecke.
- I** → Immer verfügbar: Fast immer, Saison ist i.d.R. von Mai bis Januar.
- J** → Jagen: Ist eine der ältesten Formen der Menschheit der Nahrungsbeschaffung.
- K** → Kalorienarm: Rehwild hat mit den geringsten Fettanteil im Fleisch.
- L** → Lecker: Rehwild hängt heute kürzer ab. Weniger Hautgout (Wildgeschmack).
- M** → Mikroplastik: Bei der Verarbeitung entsteht wenig Verpackungsmüll.
- N** → Nachhaltig: Rehwild reproduziert sich ohne jegliche Zucht von ganz alleine.
- O** → Ohne: Antibiotika, Hormone, Dioxin, PCB, einfach ohne Rückstände.
- P** → Preiswert: Für so ein hochwertiges Nahrungsmittel eigentlich viel zu günstig.
- Q** → Qualität: Die Verarbeitung erfolgt unter strengen Hygienevorgaben.
- R** → Respekt: Gegenüber dem Tier. Nose to tail, das ganze Rehwild wird genutzt.
- S** → Schlachtstress: Rehwild wird in seiner natürlichen Umgebung erlegt.
- T** → Tierschutz: Massentierhaltung gibt es in der freien Wildbahn nicht.
- U** → Umweltschutz: Keinerlei Flächenverbrauch oder Düngung der Landwirtschaft.
- V** → Verbisschäden: Durch zu viel Rehwild leidet unser Wald.
- W** → Waidgerecht: Vor dem Schuss wird es vom Jäger angesprochen (beurteilt).
- X** → X-mas: Neben der Gans ist zu Weihnachten natürlich Wild immer sehr beliebt.
- Y** → Yard: 1-1,5 Yard ist die Körperlänge von einem ausgewachsenen Reh.
- Z** → Zubereitungsfreundlich: Das zarte Fleisch erfordert keine langen Garzeiten.

Ich möchte Ihnen auf den nächsten Seiten einige Ideen geben, wie Sie unser heimisches Rehwild lecker zubereiten können. Es muss kein Rezept von Sternekoch sein. Alle Gerichte können mit Rehwild zubereitet werden, deshalb handelt es sich beim Fleisch immer um Wildbret vom Rehwild. Ich habe die Rezepte bewusst kurz gehalten, da ich davon ausgehe, dass gewisse Koch-Grundkenntnisse bei Ihnen vorhanden sind.

Sie können es, Sie wollen es, fangen Sie an,
guten Appetit, wünscht Ihnen Bernd Ansorge.



Zutaten

Für 2 Personen:

2 Filets

20 g Cornflakes

1 Ei

Mehl

Paprika (edelsüß)

Salz + Pfeffer

4 EL Butterschmalz

Tipp:

Das Filet aus dem Rücken (links) und das „falsche“ Filet (rechts) aus der Keule sind geeignet.

Zubereitung

1. Die Cornflakes in einem Gefrierbeutel mit einem Wellholz zu Brösel zerkleinern.
2. Die Filets mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
In → Mehl → Ei → Cornflakes panieren.
3. In der Pfanne in Butterschmalz goldbraun bei geringer Hitze ca. 10 Minuten braten.



Knusper-Schätze Serviervorschläge

Mit Kroketteen, Kräuterbutter, Zitrone und Preiselbeeren (links) oder mit veganem Salat (rechts).



Zutaten

Für 4 Personen:

800 g Gulasch (Keule)

½ Liter Rotwein (trocken)

250 g Himbeeren

1 Zweig Thymian

2 Lorbeerblätter

10 Wacholderbeeren

5 Piment

2 Nelken

2 Zwiebeln

1 EL Tomatenmark

1 TL Senf (scharf)

Paprika (edelsüß)

Salz + Pfeffer

1 EL Butterschmalz

½ Liter Brühe

Saucen-Binder (dunkel)

Tipp:

Bei diesem Saucen-Gericht sind Knödel jeder Art eine passende Beilage.

**Hinweis:**

Selbst gesammelte Himbeeren aus dem Wald sind besonders aromatisch.

Zubereitung

1. Wacholder, Piment und Nelken in einem Mörser zerstoßen. Die Himbeeren mit der Gabel zerdrücken.
2. Aus den Zutaten mit dem Rotwein, Lorbeer und Thymian eine Marinade herstellen. Das Fleisch über Nacht im Kühlschrank darin einlegen.



3. Das Fleisch abgießen und trocken tupfen. Marinade dabei auffangen.
4. Das Fleisch in einem Topf scharf anbraten. Die Zwiebeln klein würfeln und glasig dünsten.
5. Das Tomatenmark unterrühren und mit der Marinade ablöschen. Brühe dazugeben und ca. 90 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.
6. Den Fond durch ein Sieb abgießen und auffangen. Die Gewürze und Kräuter entfernen.
7. Mit Senf, Paprika, Pfeffer und Salz würzen und abschmecken. Sauce bei Bedarf binden.

Rezepte von unserem heimischen Rehwild

Seite Allgemein

- 3 Kräuter und Gewürze
- 4 Kartoffel- und Semmelknödel
- 5 Kartoffelknödel halb & halb
- 6 Blaukraut (Rotkohl)
- 7 Warenkunde
- 8 Dunkler Fond

Innereien

- 9 Gekochte Lecker (Zunge)
- 10 Saure Leber
- 11 Gebratene Leber
- 12 Leberspätzle
- 13 Aufbruch klassisch
- 14 Geschmortes Herz
- 15 Saure Nieren

Suppen

- 16 Jäger-Süppchen
- 17 Ungarische Gulaschsuppe
- 18 Gaisburger Marsch
- 19 Chili-Tomaten-Eintopf

Hackfleisch

- 20 Fleischküchle mit Pfifferlingen
- 21 Hackbraten (falscher Hase)
- 22 Maultaschen Grundrezept
- 23 Maultaschen Gerichte
- 24 Burger-Patties
- 25 Burger Varianten
- 26 Spaghetti Bolognese
- 27 Pizza Regionale

Filet

- 28 Gebraten mit Rosmarin
- 29 Im Speckmantel mit Rösti
- 30 Mit Steinpilz-Sahne-Sauce
- 31 In Blätterteig gebacken
- 32 Im Knuspermantel

Seite Salat

- 33 Mit Sesam-Knusperle
- 34 Bella Italia
- 35 Bauernsalat

Schnitzel/Steak

- 36 Schnitzel Wiener Art
- 37 Paprikarahmschnitzel
- 38 Zwiebelsteak/Rostbraten
- 39 Steak mit Spargel
- 40 Pfeffersteak
- 41 Steak mit Kräuterbutter



Roulade

- 42 Roulade
- 43 Rollbraten

Gulasch

- 44 Schaschlik
- 45 Reisfleisch
- 46 Paprikagulasch
- 47 Järgulasch
- 48 Himbeergulasch
- 49 Gulasch mit Edelpilzkäse
- 50 Bohnengulasch
- 51 Gulasch mit Kartoffelkruste

Geschnetzelttes

- 52 Sahne
- 53 Zürcher Art
- 54 Frikassee
- 55 Gyros Art

Rezepte von unserem heimischen Rehwild

Seite *Braten*

- 56 Braten einfach
- 57 Braten in Wacholderrahm
- 58 Burgunderbraten
- 59 Sauerbraten
- 60 Braten klassisch
- 61 Braten in Buttermilchbeize

Medaillons

- 62 Medaillons mit Steinpilzen
- 63 Medaillons Ossobuco
- 64 Saltimbocca alla Romana
- 65 Surf & Turf
- 66 Birnenmedaillons
- 67 Schwabenpfännle

Rücken

- 68 Rücken mit Bärlauchkruste
- 69 Rücken alla Orange
- 70 Rücken Wellington
- 71 Geschmort einfach

Seite *Asiatisch*

- 72 Pfannenkuchen
- 73 Bam(b)i Goreng
- 74 Süß-sauer
- 75 In dunkler Sauce

Grillen

- 76 Kitz-Kotelett
- 77 Rippen

Sonstige

- 78 Steak-Semmel
- 79 Brezelspieß
- 80 Spieß aus dem Smoker
- 81 Gebeiztes Filet
- 82 Gekochter Schinken
- 83 R(eh)igatoni al Forno
- 84 Bad Waldseer Krapfen

