

# ForstBW

## INFO



# WILDBRET

## AUS HEIMISCHEN WÄLDERN



Baden-Württemberg

Unser Wald ist ein naturnahes Ökosystem. Er ist Lebensraum und Rückzugsgebiet vieler Tier- und Pflanzenarten. So bietet er auch unseren heimischen Wildtierarten eine gesunde Umwelt. Natürliche Nahrungsquellen wie frische Gräser, Kräuter, Knospen und Früchte und genügend Bewegungsmöglichkeiten sind Grundlage für eine ausgezeichnete Wildfleischqualität.







# WILD UND JAGD – DEM WALD ZULIEBE!

Unser Wild gehört ganz selbstverständlich zum Wald. Durch eine verantwortungsvolle Bejagung sollen Wald und Wild in einem angemessenen Gleichgewicht bleiben. Überhöhte Wildbestände führen zu starken Verbissschäden an jungen Waldbäumen und zu Schäden in der Landwirtschaft. Nur bei einer angepassten Wilddichte können standortgemäße, strukturreiche und naturnahe Mischwälder aufwachsen. In Baden-Württemberg werden pro Jahr ca. 350.000 Wildtiere erlegt. Eine nachhaltige Nutzung dieser Mengen ist möglich, da sich zum Beispiel Reh- und Schwarzwild rasch vermehren.



# WILDBRET UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Wildbret – das Fleisch des Wildes – gehört zu den naturbelassenen Nahrungsmitteln. Das Fleisch von Rehen, Wildschweinen oder Hirschen ist natürlich, mager, fett- und cholesterinarm und reich an den Mineralstoffen Kalium, Phosphor, Eisen, Kupfer und Zink sowie Vitamin B2. Der vorzügliche Fleischgeschmack ist durch die natürliche Lebensweise des Wildes unverwechselbar. Wildbret ist ein sinnvoller Beitrag zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.

In 100 Gramm Wildfleisch sind ca. 20 bis 25 Gramm Eiweiß und nur zwei bis vier Gramm Fett enthalten.



## **Einfrieren – aber richtig!**

Wild eignet sich sehr gut zum Einfrieren. Vor dem Einfrieren soll das Fleisch nicht gewaschen oder mariniert werden. Die Lagerdauer sollte bei minus 18 °C fünf bis sechs Monate nicht überschreiten, da das Fleisch sonst trocken und strohig wird.

# REZEPTE

## WILDSCHWEINGULASCH

### Zutaten:

- 1 kg Wildschweingulasch aus der Keule
- 1 kg Zwiebeln
- 1/2 kg Äpfel
- Salz, Pfeffer, Paprika, Lorbeerblatt
- 1/4 l Rotwein
- 1/2 l Fleischbrühe
- 1 Becher Sahne
- Preiselbeerkompott

### Zubereitung:

Die Zwiebeln werden grob gehackt und in heißem Öl angebraten. Die geschnittenen Äpfel werden mitgedünstet. Danach stellt man die Mischung zur Seite und brät das Fleisch scharf an. Es wird mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig gewürzt, mit trockenem Rotwein abgelöscht und mit der Fleischbrühe aufgefüllt. Mit der Zwiebelmischung und einem Lorbeerblatt schmort man das Fleisch weich und bindet die Soße mit dem Rahm. Mit Preiselbeerkompott wird das Gulasch abgeschmeckt. Dazu schmecken Spätzle, Rotkraut und Preiselbeerbirnen.



# GESCHMORTE REHKEULE

## Zutaten:

- 1,5 kg Rehkeule ohne Knochen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1-2 EL Butterschmalz
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 säuerliche Äpfel
- 1-2 EL Tomatenmark
- 1 Schuss Rotwein
- 3/8 l Gemüse- oder Wildbrühe
- 1 Schuss Sahne
- 1-2 EL Preiselbeeren
- 1 Prise Johannisbrotkernmehl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- je einige Tropfen Zitronensaft, Obstessig  
und Preiselbeerlikör

### **Zubereitung:**

Die küchenfertige Rehkeule waschen, trockentupfen, mit einer Küchenschnur binden und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Wacholderbeeren, die Pfefferkörner und das Lorbeerblatt in einem Mörser zerreiben, mit den Kräutern der Provence vermischen und das Fleisch damit einreiben. Etwas Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Die Zwiebeln, die Karotten und die Äpfel schälen, in Würfel schneiden, zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren, mit Rotwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Den Bräter verschließen und das Ganze im auf 180-200° C vorgeheizten Backofen 80-90 Minuten schmoren lassen. Nach Ende der Garzeit die Rehkeule herausnehmen, warmstellen, die Sauce im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, in einen Topf geben, mit Sahne verfeinern, die Preiselbeeren untermischen und je nach Geschmack mit Johannisbrotkernmehl binden. Die Sauce abschmecken und mit Preiselbeerlikör aromatisieren und kräftig abschmecken. Die Rehkeule in Scheiben schneiden, mit der Sauce überziehen, anrichten, ausgarnieren und servieren.



## Impressum

Herausgeber:  
Landesbetrieb ForstBW  
Postfach 10 34 44  
70029 Stuttgart

Grafik, Illustration:  
krauss werbeagentur GmbH

Druck:  
fgb – freiburger graphische betriebe, 79108 Freiburg

Bildnachweis:  
Erich Marek [www.marek-tierbild.de](http://www.marek-tierbild.de)  
Markus König UFB Esslingen  
[shutterstock.com](http://shutterstock.com)

Weitere Informationen zum Thema Wild: [www.forstbw.de](http://www.forstbw.de)

Stand 10/2012

### **Wild kaufen – aber wo?**

In Baden-Württemberg bekommen Sie Wild mit Haut und Haaren (Jägersprache: „In der Decke!“) beim Förster und bei örtlichen Jägern. Adressen erfragen Sie bei allen Betriebsteilen von ForstBW in Ihren Landratsämtern. Wild, das Sie dort erwerben, stammt garantiert aus freier Wildbahn unserer heimischen Wälder.