

Kochen mit Martina und Moritz vom 10.10.2020

Redaktion: Klaus Brock

Neue Folge: Herbstfreuden – Wild und Pilze

Pasta al Cinghiale	2
Grundrezept Wildgewürz	4
Reh aus dem Wok	5
Wildragout vom Reh	7
Urwaldgericht vom Wildschwein	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/wild-pilze-100.html>

Neue Folge: Herbstfreuden – Wild und Pilze

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Statistik sagt, dass in Deutschland kaum Wild verzehrt wird. Das ist umso unbegreiflicher, wenn man bedenkt, wie naturnah dieses Fleisch ist, wie ökologisch und nachhaltig. Und gesund! Bei uns gilt Wild als ziemlich altmodisch; früher hat man es als große Braten in den Ofen geschoben – oft kam es dann ziemlich trocken wieder raus. Heute liebt man eher kleinere Teile, die schneller gar sind – nach Rezepten aus den unterschiedlichsten Küchen dieser Welt. Durchgedreht, als Hackfleisch lässt es sich genauso vielseitig verarbeiten wie Rinder- oder Hausschweinhack: zu herzhaften Boulettes oder zum duftenden Sugo.



Pasta al Cinghiale

In der Toskana ein Klassiker, den man sogar rund ums Jahr serviert, denn dort kennt man keine Schonzeiten.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- ca. 100 g Möhre
- ca. 100 g Stangensellerie
- ca. 100 g Lauch
- 1-2 Chilis (nach Gusto mild oder scharf)
- 4-5 Petersilienzweige
- 3-4 Thymianzweiglein
- 3-5 Lorbeerblätter
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Hackfleisch vom Wildschwein
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Origano
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten dazu
- 1 Glas Rotwein
- 500 g Pasta (z.B. Penne, Orecchiette, Farfalle)
- 1 Händchen voll getrocknete oder ca. 250 bis 500 g frische Pilze (z.B.: Steinpilze, Habichtspilze, Krause Glucke, Wiesenchampignons...)

Außerdem:

- 1-2 esslöffelgroße Stücke Butter
- eine Handvoll Parmesan

Zubereitung:

- Die Zwiebel fein würfeln, ebenso Knoblauch, Möhre, Sellerie und Lauch. Die Petersilienblätter abzupfen, Blätter für später beiseitelegen, Stiele mit den Thymianzweigen und Lorbeerblättern zusammenbinden.
- Das Öl in einer großen Pfanne oder einem breiten Topf erhitzen. Das kleingeschnittene Würzgemüse darin andünsten, nur ganz leicht bräunen, dann sofort das zerpfückte Hackfleisch zufügen und mitbraten. Dabei mit dem Kochlöffel zerdrücken, damit die Fleischbröckchen sich krümelig auflösen. Dabei salzen und pfeffern, auch Origano zerreiben und das Thymian-Petersilien-Lorbeersträußchen zufügen.
- Jetzt auch das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten, dann die passierten Tomaten angießen. Erst, wenn sich alles gut verbunden hat, den Rotwein zufügen. Aber

nicht alles auf einmal, sondern immer wieder einen Schuss in die leise brodelnde Sauce schütten.

- Die getrockneten Pilze zerkrümeln und ebenfallsiterrühren. Alles leise im offenen Topf köcheln, immer wieder rühren, damit nichts ansetzt.
- Sollte dabei zu viel Flüssigkeit verkochen, mit einem Schuss Wasser ablöschen. Nach circa einer Stunde ist eine duftende, dicke rote Sauce entstanden. Die fein gehackte Petersilieiterrühren und nochmals abschmecken.

Tipp: Sollten frische Pilze zur Verfügung stehen (Steinpilze, Perlpilze, Schusterpilze – was der Wald um diese Zeit bietet – sonst jedoch Champignons), werden sie sorgsam geputzt: erdige Füßchen und alles Wurmige wegschneiden, auch die Schwämme entfernen. Die Pilze in Würfel oder Scheibchen schneiden. Und für die letzten 10 bis 15 Minuteniterrühren – sie sind schnell gar.

Servieren: Mit frisch gekochter, tropfnasser Pasta vermischen, dabei ein Stückchen Butter darin zerschmelzen lassen. In tiefen Tellern anrichten und etwas gehackte Petersilie darüberstreuen. Frisch geriebenen Parmesan dazureichen, von dem sich jeder nach Gusto darüberstreut.

Getränk: ein kräftiger Roter aus der Toskana, am liebsten ein Chianti Classico...

Grundrezept Wildgewürz

Das kann man auf Vorrat haben – es passt nicht nur zu Wild, sondern auch zu anderem dunklen Fleisch.

Zutaten für ca. 150 g:

- Je 2 EL schwarze und weiße Senfkörner
- 1 EL Pfeffer
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 EL Pimentkörner
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Macis (Muskatblüte)
- 2 getrocknete Chilischoten
- 2-3 Thymianzweige
- ½ TL Salz
- 1 gehäufter EL brauner Zucker

Zubereitung:

Die Gewürzkörner in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie springen und duften. Dann mit den abgerebbelten Thymianblättchen, Salz und Zucker im Mixer oder Mörser zerkleinern. In einem Schraubglas dunkel aufbewahren.

Brust oder Keule und die Frage: Wo kann ich gutes Wildfleisch kaufen?

Natürlich kann man eine Keule vom Reh oder Wildschwein im Ganzen ins Bratrohr schieben, das ergibt immer einen festlichen Braten für viele Gäste, und er muss auch beileibe nicht trocken sein, wie man ihn oft serviert bekommt – wenn man die Hitze richtig dosiert, bleibt er durch und durch saftig. Aber nicht immer hat man für so viele Gäste zu kochen, deshalb ist es praktisch, wenn man die Keule in Portionsstücke zerlegt: Oberschale, Unterschale – so erhält man magere, zarte Fleischstücke, die sich wunderbar für schnelle Gerichte eignen.

So bieten heute viele Jäger das Fleisch bereits zerlegt an, vakuumverpackt, damit es auch in der Tiefkühltruhe besser frisch bleibt. Die meisten arbeiten dafür mit befreundeten Metzger zusammen, die das Fleisch nach Wunsch herrichten. Wer auf dem Land lebt, hat es leicht, Kontakt zu finden – entweder beim Metzger nachfragen oder bei der Gemeindeverwaltung, die ja einen Überblick über die Jagdgebiete und deren Pächter/Besitzer hat. Und in Großstädten gibt es ja immer entsprechende Wildgeschäfte, auch die Lebensmittelabteilungen der Kaufhäuser und gut sortierte Supermärkte sind da oft gut bestückt.

Reh aus dem Wok

Das zarte Fleisch vom Reh braucht nur wenig Garzeit, darf ruhig noch fast roh bleiben; also ist das Rührbraten im Wok genau die richtige Methode. Auch passen asiatische Würzzutaten perfekt dazu.



Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 300 g ausgelöstes Rehfleisch (zum Beispiel vom Rückenfilet, die echten Filets oder aus der Keule)
- 1 gestrichener EL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 kleinfingerlanges Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis (nach Schärfe)
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Handvoll frische Pilze (Champignons, Steinpilze oder Pfifferlinge ganz nach Gusto)
- 1-2 Pak Choi (oder ½ Chinakohl oder ½ kleiner Weißkohlkopf)
- 2 EL Erdnussöl
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer und/oder Wildgewürz (siehe Rezept)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1-2 EL Brühe
- 1 Händchen voll Thaikräuter (Koriander, Thabasilikum, asiatischer Schnittlauch)

Zubereitung:

- Das Fleisch quer zur Faser in feine Scheibchen (1-2 mm) schneiden, mit Speisestärke überpudern und gut einreiben, dabei auch ein paar Tropfen Sesamöl zufügen.
- Ingwer, Knoblauch und entkernte Chilis fein würfeln. Zwiebel halbieren und in feine Segmente schneiden. Den Pak Choi oder Kohl und Paprika in fingerbreite Streifen schneiden. Wenn alle diese Vorbereitungen erledigt sind, kann das Kochen beginnen.
- Erdnussöl im Wok heiß werden lassen und auch hier einen Schuss Sesamöl zufügen. Das Fleisch in die Mitte des Woks geben und zunächst 30 Sekunden scharf anbraten, dann mit der Bratschaufel umrühren und nun nacheinander sämtliche vorbereiteten Zutaten je nach Garzeit zufügen: Ingwer, Knoblauch, Chili, Zwiebel, Paprika, Pilze, Weißkohl oder Pak Choi. Das alles dauert keine Minute.
- Alle Zutaten gut miteinander mischen, salzen, pfeffern, die Würzsaucen (Austernsoße, Sojasoße) zufügen, Brühe angießen und die Thabasilikumblätter unterrühren – fertig!

Servieren: Koriandergrün und/oder fein geschnittenen asiatischen Schnittlauch darüberstreuen

Beilage: duftiger Thaireis

Getränk: Rotwein – einen eleganten Spätburgunder etwa oder einen kräftigen Lemberger. Man könnte auch gut einen Weißwein servieren, der sollte aber Wumm haben, zum Beispiel ein Grauburgunder vom Kaiserstuhl. Gut passt auch ein Ingwertee.

Wildragout vom Reh

Zwei grundlegend unterschiedliche Methoden für ein klassisches Ragout: Man nimmt einfach ausgelöstes Fleisch, das wie Gulasch in mundgerechte Würfel geschnitten ist. Von der Keule, vom Hals – beim Wildschwein auch vom Bauch – lässt sich das Fleisch einfach auslösen. Dann wird das Fleisch als erstes angebraten, damit man die Röstaromen als Würze für die Sauce bekommt. Allerdings gelingt ein Ragout mit dem noch mehr durchwachsenen Fleisch aus der Schulter am besten. Jedoch ist es im rohen Zustand schwierig auszulösen. Auch schmeckt das Fleisch immer besser am Knochen gegart. Deshalb vereinen wir beide Methoden und schmoren zunächst mal das ganze Teil am Stück! So bekommt man ordentlich Röstarome, das Fleisch bleibt am Knochen saftig, und es entsteht ein herzhaftes Ragout mit einer kräftigen Sauce. Ganz nach Gusto kann man Reh, Wildschwein oder Hirsch dafür einsetzen. Wunderbar, wenn man auch ein paar frische Pilze dafür hat.



Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 1 Rehschulter oder auch 1 Stück Schulter oder Hals oder auch Bauchteile vom Wildschwein; insgesamt ca. 2 kg Fleischstücke
- 2-3 EL Öl oder Schmalz
- Je 1 Tasse fein gewürfelte Zwiebel, Möhre, Lauch und Sellerie
- 1 gehäufter EL Wildgewürz
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Creme Fraiche
- 2 Schalotten (oder eine milde Zwiebel)
- 1-2 Hände voll Pfifferlinge (nach Gusto auch einen anderen frischen Pilz)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 l Rotwein (oder Brühe, falls Kinder mit am Tisch sitzen)
- 1 Kräuterstrauß (Thymian, Petersilie, Lorbeerblatt)
- 30 g Butter
- 1 EL Johannisbeerkonfitüre (oder Gelee)
- 1-2 EL Essig
- etwas Kerbel, Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung:

- Die ganze Schulter mit Wildgewürz einreiben und im Bratentopf rundum in heißem Öl oder Schmalz anbraten, ein paar Zwiebelwürfel und anderes Wurzelwerk dazu, mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und zugedeckt sanft eine Stunde (oder auch länger, je länger desto besser) gar schmoren. Danach kann man das Fleisch ganz leicht

vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei Knorpel und Sehnen entfernen.

- Für das Ragout den Fond aus dem Topf in eine Schüssel gießen und zunächst beiseitestellen. Den Topf wieder erhitzen mit Schmalz (oder Öl) und nun die rohen Fleischstücke darin portionsweise anbraten, dabei mit Wildgewürz würzen (gerne auch noch Knochen mitbraten, wenn man diese vom Metzger bekommen konnte). Wenn alle Stücke angebraten sind, die herausheben und zur Seite stellen.
- Nun das restliche Gemüse und Wurzelwerk mit Butter in den Topf geben, dabei den Bratensatz lösen. Nun wieder die Soße und das angebratene Fleisch und die Knochen dazugeben und langsam den restlichen Wein zufügen. Alles etwa 30 bis 40 Minuten sanft schmoren, bis das Fleisch gar ist.
- Den Soßenfond in einen zweiten Topf gießen und nochmals etwas einkochen. Am Ende mit dem Mixstab aufmixen, dabei die Butter, die Konfitüre, Creme Fraiche, Petersilie und den Essig einarbeiten. Alles wieder zurück in den Topf gießen. Jetzt kommen auch die ausgelösten Fleischwürfel wieder dazu und alles nochmals erwärmen. Die mitgebratenen Knochen entsorgen.
- Nun in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter Zwiebel und Petersilie andünsten und schließlich die frischen Pilze zufügen und leicht anbraten und ganz zum Schluss für die letzten 10 Minuten zum Ragout geben.
- Abschmecken und am Ende gehackte Kräuter einrühren.

Beilage: Nudeln oder Kartoffel-Möhrenpüree

Urwaldgericht vom Wildschwein

Urwaldgericht nennt man in Thailand die Currys, die nicht mit Kokosmilch zubereitet werden, also eher urwüchsig sind. Und im Norden Thailands gibt es übrigens tatsächlich jede Menge Wildschweine. Ihr kräftiger Geschmack passt glänzend zu den intensiven Aromen der Thaiküche. Die Schärfe muss man natürlich nach seinem Gusto regulieren: Aber wenn man die reduziert, muss man auch unbedingt die Süße verringern, sonst kommt der Geschmack aus seiner Balance.



Für vier bis sechs Personen:

- Ca. 1 kg Wildschwein (aus der Keule)
- 1 EL Speisestärke
- Salz
- 2 EL Erdnuss- oder Kokosöl
- 1 TL Sesamöl
- 2 TL Ingwer
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- ½ bis 1 TL rote Thaicurrypaste
- ½ TL Zucker
- 2 EL Fischsauce
- 1 Limettensaft (oder Zitronensaft)
- 150 g grüne Bohnen
- 150 g Zucchini
- 150 g Erbsen
- ca. 250 g Pilze (z.B. getrocknete Shitakepilze, Champignons, eingelegte Pilze oder eine Mischung)
- Thaibasilikum und Koriandergrün

Zubereitung:

- Für das Urwaldgericht das Fleisch in große Würfel (ca. 3 cm) schneiden. Mit Speisestärke einreiben. Im heißen Öl/Fett portionsweise langsam anbraten, dabei salzen. Wenn alle Stücke angebraten sind, herausheben und beiseitestellen.
- Die Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und unterrühren. Thaicurrypaste zufügen und mitrösten, dabei gut rühren, damit alles davon überzogen wird. Fischsauce und etwas Wasser (oder Brühe oder Einweichwasser der getrockneten Pilze) angießen. Auch die Fleischstücke und die getrockneten und/oder eingelegten Pilze dazugeben und zugedeckt auf ganz kleinem Feuer etwa 40 bis 50 Minuten köcheln.

- In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, breite Bohnen schräg in Stücke schneiden, in Salzwasser 5 Minuten kochen und eiskalt abschrecken. Zucchini zentimeterklein würfeln (bei großen Früchten das wattige Innere entfernen). Mit den Erbsen und den in Scheibchen geschnittenen Pilzen für die letzten paar Minuten im Curry mitköcheln und mit Zitronen- oder Limettensaft abschmecken (sollte die Soße nicht genügend Süße haben, z.B. durch die eingelegten Pilze, etwas braunen Zucker zugeben).
- Am Ende abschmecken: die Sauce soll scharf, süß und säuerlich sein. Jetzt noch großzügig ThaiKräuter einrühren und in tiefen Tellern servieren.

Beilage: Thailändischer Duftreis

Getränk: In Thailand würde man dazu einfach Eiswasser trinken. Gern aber auch ein Bier oder einen weißen Burgunder! Den hat man uns dazu dort mal angeboten – war köstlich.

Tipp für einen Happen aus der Hand: Gebratener Parasolpilz

Zubereitung:

- Dafür den Pilz säubern und vom Stiel befreien – den verwertet man nicht – aber auf keinen Fall den Pilz waschen. Den Pilz mit Salz und Pfeffer (oder Wildgewürz) würzen und mit einem leichten Mehlfilm überziehen.
- Öl in eine Pfanne geben und zunächst auf der oberen Seite braten. Wenn diese schön gebräunt ist, wenden und auch die Lamellenseite kurz anbraten.
- Dazu passt ein Mayo-Dip: Eigelb, ein Löffel Senf, Knoblauch, Petersilie, Olivenöl, Wildgewürz, Prise Salz und Olivenöl in einen Mixbecher geben und alles aufmixen. Um eine stabile Mayo zu erhalten, den Mixstab zunächst einige Sekunden am Becher Boden arbeiten lassen und langsam hochziehen. Fertig!