

Würziges Hirschcurry

► **Ob traditionell oder** modern und leicht – Wildbret kommt sehr vielseitig daher und steht für eine hochwertige, gesunde und regionale Küche. „Wildbret aus heimischen Wäldern wird immer beliebter und gehört in vielen Haushalten zu einem gesunden Lebensstil“, sagt Hartwig Fischer, Präsident des Deutschen Jagdverbandes, in seinem Vorwort in dem Kochbuch „Noch mehr Jäger kochen Wild“ (Rezension siehe Seite 69).

Wildbret ist ein gesundes, absolut naturbelassenes Nahrungsmittel. Auf Grund der vielen Bewegung der Tiere und ihrer eisenhaltigen Ernährung hat das Fleisch eine dunklere Farbe als das von Nutztieren. Das Muskelfleisch ist cholesterinarm, leicht bekömmlich und ebenso leicht verdaulich. Wildbret ist reich an Mineralstoffen wie Kalium und Phosphor. Auch die Spurenelemente Zink, Eisen, Selen und Kupfer sind reichhaltig vorhanden. „Weil sich das Tier tagtäglich in der Natur aufhält, ist das Fleisch fett- und kalorienarm und reich an lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren“, sagt Fischer. Obendrein frisst Wild nur das, worauf es Lust hat und was Mutter Natur je nach Jahreszeit für die Tiere vorhält. Der Speiseplan reicht von frischen Trieben, Blättern und Kräutern bis hin zu Kartoffeln, Eicheln, Bucheckern und Wintersaaten. „Und das macht sich in der Fleischqualität bemerkbar“, so der passionierte Jäger Hartwig Fischer.

Die Jagd ist auch eine große Leidenschaft von Niklas C. Bernehd, der in dem Kochbuch sein Lieblingsrezept „Hirschcurry“ veröffentlichte. Extrem lecker und einfach in der Zubereitung, empfiehlt es sich für die Heiße Theke im Fleischerei-Fachgeschäft. Bei Wildbret gilt üb-

rigens die gleiche Zubereitungs- und Würzmethode wie bei Fleisch vom Rind oder Hausschwein. Jedoch sollte es bei einer Temperatur von 220 °C stets gut durchgegart werden (Kerntemperatur von 80 °C über 10 Minuten).

Zubereitung

Das in grobe Würfel geschnittene Gulaschfleisch in einer großen, sehr heißen Pfanne in Öl mit Pfeffer und Meersalz rundherum scharf anbraten. Curry, Zimt, Koriander und Chili in einer trockenen Pfanne leicht ohne Fett anrösten, anschließend alles fein im Mörser zerstoßen.

Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken, mit den zerstoßenen Gewürzen, dem Zucker und dem Tomatenmark in eine Pfanne in etwas Öl gut anbraten. Anschließend mit dem Wildfond ablöschen und die Kokosmilch hinzufügen.

Das gut angebratene Gulaschfleisch dazugeben und alles bei geringer Hitze circa eine Stunde abgedeckt schmoren lassen.

Zum Schluss die Tomaten hinzufügen, mit Muskatnuss, Kreuzkümmel und Currypaste würzen. Das Hirschcurry mit Basmatireis anrichten.

Rezept aus dem Kochbuch: „Noch mehr Jäger kochen Wild“.

www.stocker-verlag.com

Mittlerweile bieten viele Fleischerei-Fachgeschäfte auch Fleisch vom Hirsch, Reh, Hase und Wildschwein an. Doch Wildspezialitäten sollten nicht vor der Heißen Theke halt machen. Ein tolles Gericht für den Mittagsimbiss beispielsweise ist das von Jäger Niklas C. Bernehd empfohlene Hirschcurry.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischereimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

Zutaten für 8 Personen

- 1 kg Gulaschfleisch vom Rotwild
- Öl zum Braten
- Pfeffer und Meersalz
- 10 g mildes Currypulver
- 5 g Zimt
- 1 EL Korianderkörner
- 1 kleines Stück getrocknete rote Chilischote
- 150 g rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Rohrzucker
- 5 EL Tomatenmark
- 2 EL Erdnussöl oder Rapsöl
- 200 ml Wildfond
- 500 ml Kokosmilch
- 1 Dose passierte Tomaten
- etwas Muskatnuss, Kreuzkümmel
- Currypaste nach Belieben



Ein würziges Hirschcurry macht sich gut auf dem Speiseplan einer Fleischerei.