

## Kochen &amp; Genießen

## Geschmackvoll

Wild(e)  
kulinarische  
Leidenschaften

Der Korrektheit halber muss ich zugeben, dass ich mich erst im Laufe der Zeit an Wild gewöhnen musste. Kaninchen beispielsweise ist auch heute noch nicht mein Ding. Wohl wissend, welche köstlichen kulinarischen Kreationen man daraus entwickeln kann. So ist das eben mit dem Geschmack.

Die Lust auf Wild ist aber nicht einmal so sehr mit dem Essen gekommen, viel mehr mit dem Ausprobieren. Es ist in diesem Zusammenhang eine lohnenswerte Aufgabe, geschmackliche Nuancen zu entwickeln, die nicht alltäglich sind. Wacholderbeeren kann jeder. Aber Kräuter und Gewürze raffiniert zu kombinieren, ist eine schier unendliche Herausforderung, der ich mich immer wieder stelle. Dass dabei auch Missgeschicke entstehen, liegt in der Natur des Versuchs.

Vor allem aber sollte man nicht zu „wild“ agieren. Sprich: man muss sich Zeit nehmen, damit es letztlich ein Gaumenschmaus wird. Das trifft für den Festtagsbraten, Ostern steht vor der Tür, ebenso zu, wie für die kleinen Mahlzeiten im Familien- oder Freundeskreis. Auch hier gilt mein Motto: Die Neugier auf kulinarische Überraschungen darf nicht versiegen. In diesem Sinne: Mut zum „wildem“ Geschmack.

Michael H. Max  
Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

## Gewusst?

Der Hase war  
kein Nikolaus

Nicht verkaufte Schoko-Figuren werden nicht wieder eingeschmolzen und weiterverkauft. Niemand müsse befürchten, dass sich hinter einem Osterhasen ein alter Nikolaus verberge, räumt Heidrun Schubert von der Verbraucherzentrale Bayern mit einem Mythos auf. Laut Herstellern sei es zu teuer, alte Figuren einzusammeln und zu erneuern.

Vitamin H sorgt  
für schöne Haare

Vitamin H kann für schöne Haare sorgen. Es hilft beim Aufbau von Keratin, einem Hauptbestandteil der Haare. Aber der Körper kann Vitamin H nicht selber produzieren, sondern muss es über die Nahrung aufnehmen. Darauf weist die Deutsche Haut- und Allergiehilfe hin. Enthalten ist es etwa in Leber, Haferflocken, Champignons, Eigelb und Sojabohnen.

## Wild gekocht ist gut gegessen

Birgit Eckardt hat sich der Jagd und der schmackhaften Wildzubereitung verschrieben

**MALLIB** Aus Hamburg zugezogen haben sich Birgit Eckardt und ihr Mann Ende der 1990er in der Griesen Gegend in Karenz bei Malliß den Traum vom eigenen Heim mit viel Auslauf und in schöner Natur erfüllt. Durch ihren Mann ist die Hausfrau seit dieser Zeit auch zur Jägerin geworden und hat schnell herausgefunden, „dass Jagd absolut notwendig ist. Notwendig, um einen gesunden, artenreichen Wildtierbestand zu erhalten.“

Durch die Beschäftigung mit dem Waidwerk hat Birgit Eckardt aber auch die Liebe zur Zubereitung von Wild gefunden. Entgegen der weit verbreiteten Ansicht, dass Wildgerichte nur in die kalte Jahreszeit passen, weiß sie längst, wie trefflich Wild auch im Sommer schmecken kann. Der kulinarischen Fantasie sei dabei keine Grenzen gesetzt. Man kann sich dabei gleichermaßen ausprobieren und mit den geschmacklichen Nuancen spielen.

Mehr noch, die passionierte Hobbyköchin ist überzeugt davon, dass Wildfleisch das einzige wirkliche Bio-Fleisch sei, denn Wild ernährt sich seiner Art entsprechend und bekommt keine Medikamente. Ganz zu schweigen davon, dass Wildfleisch, abgesehen vom fettreicheren Kaninchenfleisch, sehr mager, kalorienarm und damit recht gesund ist. Es enthält Nährstoffe in ähnlicher Konzentration wie die in gängigen Fleischarten und liefert vor allem Vitamine der B-Gruppe sowie Eisen, Zink und Selen. Grundsätzlich gilt auch, dass Fleisch von Gatter- und Vollerwild weniger aro-



Birgit Eckardt weiß, dass Wild auch im Sommer vorzüglich schmeckt. FOTO: RAGWITZ

matisch als das von wildlebenden Tieren ist.

Birgit Eckardt empfiehlt, das Wild direkt beim Forstamt, bei spezialisierten Wildverarbeitern oder beim Jäger des Vertrauens zu kaufen. Da weiß man, dass es frisch und hygienisch unbedenklich ist. Ein Einlegen von Wild in Buttermilch oder Rotwein sei deshalb nicht erforderlich, so Eckardt. Was nicht heißt, dass man mit dieser Methode ganz eigene geschmackliche Nuancen erreichen kann.

Vom Verzehr von rohem Wildfleisch, beispielsweise in Form von Carpaccio, raten Ernährungsexperten allerdings ab, obwohl es dafür eine illustre Zahl von Rezepten gibt. Als unbedenklich gilt wohl diesbezüglich Carpaccio von Wiederkäuern wie Hirsch und Reh, wegen der Trichinengefahr aber nicht das von Wildschwei-

nen. Wer trotzdem nicht auf den hauchdünnen Fleischgenuss vom Wildschwein verzichten möchte, kann neben dem verantwortungsbewussten Kauf mit einer einfachen Methode auf die ganz sichere Seite gelangen. Koch Martin Naumann empfiehlt zusätzlich eine spezielle Beize, die mögliche Parasiten abtötet und trotzdem die schöne rötliche Farbe des Fleisches erhält.

So geht die Beize: Auf ein Kilogramm Wildrückenfleisch den Abrieb von einer Zitrone, 200 Gramm grobes Meersalz, 100 Gramm Bautzner Senf, 5-7 Wacholderbrand sowie 10 bis 15 grob zerstoßene Pfefferkörner. Als geschmackliches i-

Tüpfelchen regt er an, unter das Meersalz zwei bis drei Blätter gezackte Stevia unterzumengen. Die Marinade auf das Fleisch geben und nach zwei bis drei Tagen mit einem feuchten Tuch abwischen. Danach kann das Fleisch leicht angefrosten und in hauchdünne Carpaccioscheiben geschnitten und angerichtet werden.

Wildgerichte „leben“ für Birgit Eckardt übrigens vor allem auch in der Verwendung von Gewürzen aller Art: „Fertiges Wildgewürz nehme ich gar nicht. Ich arbeite viel und reichlich mit frischen Kräutern, gerne auch mit Knoblauch, Ingwer, Salz, Chili und Paprika. Bei alledem darf man

natürlich nicht den typischen Wildgeschmack kaputt machen. Das ist eben eine Frage des Fingerspitzengefühls.“ Auf jeden Fall, so die Hausfrau, ist es auch an milden Sommerabenden ein Hochgenuss, Wild kalt oder warm, eventuell kombiniert mit aromatischen (Wild-) Salaten, in vielen Facetten zu genießen. Dazu ein charakterstarker Wein und der Abend wird in jeder Hinsicht zum Erlebnis, meint die Neukarenzerin schmunzelnd.

Michael H. Max Ragwitz

Am nächsten Dienstag  
lesen Sie, wie viel  
Wahrheit im Wein liegt.  
<http://www.svz.de/essen>

## Rezept der Woche

Toskanisches  
Wildschwein-Ragout

## ZUTATEN:

1 kg Wildschweingulasch, Möhren, Staudensellerie, Zwiebeln, Knoblauchzehen, Ingwer, Chili, Petersilie, frischer Rosmarin, Thymian, trockener Rotwein, Olivenöl, Salz, Vanilleschote, Lorbeer, Pinienkerne, brauner Zucker, Muskat, Wildfond, Rosinen, Grappa, Backpflaumen, Kakaopulver, roter Balsamico (mengenmäßig alles nach Geschmack).

## ZUBEREITUNG:

Das Fleisch waschen und abtrocknen, das Gemüse putzen, und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Petersilie fein hacken. In einem großen Schmortopf das Olivenöl erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten, Gemüse und Kräuter zugeben und schmoren. Eine Tasse Rotwein angießen und alles schmoren lassen. Eine Tasse Wildfond aufgießen und weiter köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Gemüse pürieren, Fleisch wieder zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ziehen lassen. Die Pinienkerne in kleiner Pfanne ohne Fett anrösten. Etwas braunen Zucker darüber, Backpflaumen, Kakaopulver und die in Grappa eingeweichten Rosinen dazugeben, kurz schmoren und mit Balsamico löschen. Diese Würzsoße unter das Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit Petersilie garnieren und mit frischem Baguette servieren.

(Quelle: Das Rezept wurde freundlicherweise von Birgit Eckardt zur Verfügung gestellt. Sie empfiehlt dazu einen kräftigen, trockenen Rotwein.)



## Was vom Ei übrig blieb

Vor Ostern ist es in vielen Haushalten Brauch, Eier zu Dekozwecken auszustupsen / Die Reste lassen sich gut verwerten

In den Tagen vor Ostern sitzen an deutschen Küchentischen viele mit hochrotem Kopf: Mit beherztem Pusten versuchen sie, aus einem Ei durch feine Löcher am oberen und unteren Ende den Inhalt hinauszubefördern. Die Eierschale wird danach liebevoll bemalt – doch was tun mit Eigelb und Eiweiß?

„Eier sind so vielseitig verwendbar“, sagt Rose Carrarini. Die Britin ist Inhaberin einer Bäckerei in Paris und Autorin eines Kochbuchs zu Eiern. Sie können gekocht, pochiert, gerührt, gebacken, eingelegt oder in Broten und Kuchen verarbeitet werden.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin rät, rohe Eier möglichst schnell zu verarbeiten und bis dahin bei

höchstens sieben Grad in geschlossenen Behältern zu kühlen. Nun landen beim Auspusten allerdings zwangsläufig immer Eigelb und Eiweiß zusammen in der Schüssel. Damit sind Rezepte ausgeschlossen, bei denen Eiweiß und Eigelb sorgfältig getrennt werden sollten.

Das ist aber beispielsweise bei Eierstich als Suppeneinlage auch gar nicht erwünscht. Dafür sollte man ein Ei in ein Schüsselchen auspusten. Holger Zurbrüggen, Küchenchef und Inhaber des Restaurants „Balthazar“ in Berlin, gibt die gleiche Menge Milch hinzu, fügt ein wenig Muskat und Salz hinzu und verquirlt alles mit dem Schneebesen. Den Mix füllt er in ein vorher gut gebutertes Soufflécormchen und



Eierstich lässt sich auch in kleinen Tassen zubereiten und dann im Ganzen in den Suppenteller stürzen. FOTO: ANDREA WARNECKE

zieht Klarsichtfolie darüber. In einem Topf erwärmt er dann Wasser und setzt das Förmchen hinein. „Das Wasser darf nicht kochen, sondern muss kurz unter dem Siedepunkt gehalten werden“, betont der Spitzenkoch. Nach etwa 20 Minuten ist die Masse gestockt. „Wenn die Oberfläche

in der Mitte nicht mehr wackelt, ist der Eierstich fest.“ Das Förmchen sollte nun in kaltem Wasser abgeschreckt werden, dann fährt man mit einem Messer am Rand entlang, hebt den Eierstich heraus und schneidet ihn klein.

Ein weiterer Tipp, um einen ausgepusteten Ei-Überschuss

zu verwerten, ist die Piccata Milanese. Zurbrüggen verquirlt dafür Ei und Parmesan im Verhältnis zwei zu eins und wendet darin ein dünnes Kalbschnittel, ein Putenschnittel oder ein Fischfilet. Dieses wird schließlich in einer tiefen Pfanne in heißem Öl gebraten und hinterher auf Küchenpapier gelegt, damit das Fett etwas abtropft. „Dazu serviere ich Tomatensoße und Spaghetti“, sagt der Koch.

Die süße Variante: Für French Toasts, auch bekannt als Arme Ritter, werden zwei Eier mit Milch verrührt. Dann wird eine Toastscheibe nach der anderen hineingelegt, bis sie sich vollgesogen hat. In der Pfanne kurz braten – fertig ist ein gehaltvoller, aber köstlicher Snack. Alexandra Bilow