

Extra Kulinarium Wildbret

freistadt.red@
bezirksrundschau.com

> Rezept

Wilderer Pfandl vom Wildschwein

Zutaten für 4 Personen

70 dag Wildschweinschulter oder hals
2 Stk. Roter Zwiebel
2-3 Knochblanchzehen
2 TL Majoran
1 TL Wildgewürz
Salz, Pfeffer
3-4 Wachholderbeeren
2 Lorbeerblätter
3/4 l Rindsuppe
1/4 l Rotwein zum Ablöschen
2 EL Fixeinbrenn
15 dag frische Pilze
8 Charlotten dazu 1 TL Zucker
1/16 L Schlagobers

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und anrösten. Das Wildschweinfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Mit Majoran, Wildgewürz, zerdrückten Wachholderbeeren, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch anschließend in einen Topf geben und so lange mit den Zwiebeln und Knoblauch rösten, bis der Fleischsaft verdampft ist und das Fleisch eine dunkle Farbe hat. Danach mit Rotwein ablöschen und verkochen lassen. Die Lorbeerblätter begeben und mit Rindsuppe aufgießen. Ca. 60 bis 90 Minuten Köcheln lassen. Dabei Umrühren nicht vergessen. Danach Schlagobers beimengen und mit Fixeinbrenn verdicken. Die Schwammerln anrösten und mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Suppengewürz würzen. Die Charlotten in eine Pfanne mit etwas Butter anrösten und mit Kristallzucker karamelisieren.

Beilagenempfehlung

Semmelknödel
Schupfnudeln
Blaukraut
Preiselbeerpfirsich



Ein wahrer Gaumenschmaus: Das Wildererpfandl.

Foto: Privat

Wildbret: Gesunder Fleischgenuss

Viel Eiweiß und wenig Fett zeichnet Fleisch von Rehbock & Co aus

Die Zubereitung der Wildgerichte reicht von einfach und schnell, bis zu raffiniert und extravagant für den Gourmet. Allen Gerichten gemeinsam ist der unvergleichliche Geschmack.

BEZIRK (red). Das Wildfleisch als hochwertiges Naturprodukt hat einen hohen Stellenwert in der gesunden und natürlichen Ernährung, weil es von Tieren aus freier Wildbahn stammt. Wildtiere haben sowohl eine un-

eingeschränkte Möglichkeit der individuellen Nahrungsselektion, was für die Aromabildung des Fleisches maßgeblich ist. Für den guten Fleischgeschmack sorgt auch eine uneingeschränkte Bewegungsfreiheit der Tiere, weshalb ihre Muskulatur optimal ausgebildet und durchblutet ist. Wildfleisch gehört aufgrund seines spezifischen Aufbaus und seiner Zusammensetzung zu den wertvollsten Lebensmitteln. Bei weidgerechter Jagd gewonnenes Wildbret gehört darüber hinaus auch zu dem am tier-schutzgerechtesten gewonnenen Fleisch, ist also ein Nahrungsmittel von höchster ethischer Qualität!

Cholesterinarme Delikatesse

Wildfleisch ist eher cholesterinarm und hat einen sehr geringen Fettanteil, es ist zarter als das Fleisch der landwirtschaftlichen Nutztiere. Weiters ist Wildfleisch sehr reich an Eiweiß, sein Proteingehalt übertrifft den des Fleisches der Schlachttiere. Diese Art von Eiweiß hat darüber hinaus einen hohen Verwertungsgrad für den Aufbau unseres körpereigenen Eiweißes, es ist also von überdurchschnittlicher biologischer Wertigkeit. Für den hohen Ge-

nußwert und die besondere Zartheit von Wildbret sind dessen geringer Bindegewebsanteil und die spezifische Beschaffenheit der dünnfaserigen Muskulatur ausschlaggebend.

> 4. bis 6. Dezember

Jubiläumsfest auf Gassi's Heuboden

Seit fünf Jahren gibt es die Jausenstaion Gassi's Heuboden. Für die Wirtsleute Rosa und Josef Gassenbauer ein Grund zum Feiern. Von Freitag, 4. bis Sonntag, 6. Dezember lädt der Wirt zu Glühmost und Punch um nur einen Euro ein. Dazu gibt's ein echtes hausgemachtes Kesselgulasch um 3,50 Euro. An allen drei Tagen steht für die Kinder gratis Kinderpunsch bereit. Die Wildwochen auf Gassi's Heuboden sind bis 22. November verlängert worden.

Gassi's Heuboden

Rosa und Josef Gassenbauer
Freudenthal 24
4294 St. Leonhard/Freistadt
Tel: 07952/8666 oder
0664/1053706
Öffnungszeiten: Ganzjährig, Sperrtage sind Montag und Dienstag



Josef Gassenbauer serviert aufgrund der großen Nachfrage noch bis 22. November Wildspezialitäten.

Foto: Privat