Wildes Herbstvergnügen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 10

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-726009

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

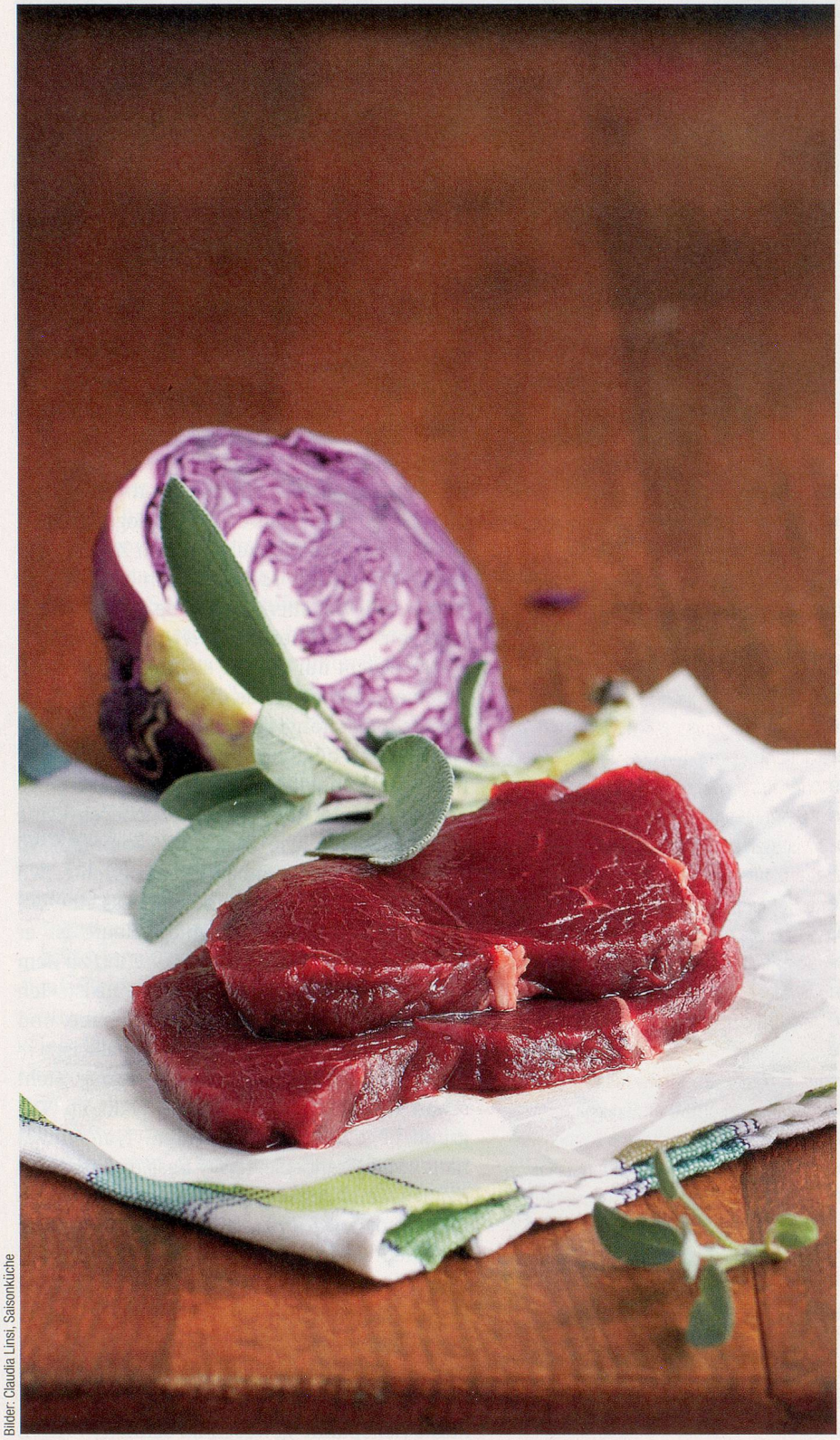
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wildes Herbstvergnügen

Unter Hirsch versteht der Fachmann alle Wildarten «mit gehörnten Herrschern über ein Harem», wie es im «Gourmet-Handbuch» so schön heisst. Und diese Arten liefern ein wunderbares mageres Fleisch.



Bilder: Claudia Linsi, Saisonküche

Die stolzen Geweihträger bilden eine Säugetierfamilie mit rund 45 Arten. Dazu gehören Damwild, Elch, Reh, Rentier, Rotwild. Wildtiere für Speis und Arznei in Gattern auf Vorrat zu halten, war bereits vor viertausend Jahren in Kleinasien üblich, wo man Damwild in Gehegen aufzog. Dam- und Rothirsche werden auch heutzutage gezüchtet. Der Damhirsch ist grösser als das Reh, aber einiges kleiner als der Rothirsch. Was ihnen und allen weiteren Wildarten gemeinsam ist: Das Fleisch ist extrem mager, hat wenig Kalorien und gilt als sehr gesund.

Mageres Fleisch muss allerdings mit Fingerspitzengefühl behandelt werden. Es kann leicht austrocknen. Das ist auch der Grund, weshalb Wildbret aller Arten traditionellerweise oft mit Speck umwickelt oder gespickt wird. Damit wärs dann auch zu Ende mit der tiefen Kalorienzahl! Als klassisch gelten auch die ewig gleichen Beilagen zu den Paarhufern: Blaukraut oder Rosenkohl, Spätzli, Marroni, Preiselbeeren, glasierte Äpfel oder Birnen.

Heutzutage hat sich vieles an der Wildzubereitung verändert. Und die neue Küche zeigt, dass man mit Wild noch viel mehr anfangen kann, als die üblichen Schnitzel und Rücken zu braten oder Pfeffer daraus zu verfertigen. Geändert hat sich auch der Wildgeschmack selbst. In früheren Jahrhunderten trat mangels Hygiene und Kühlung der Fäulnisprozess oft schneller ein als die erhoffte Fleischreifung. Der berüchtigte Haut Goût war die Folge. Um diesen starken Goût zu überdecken, wurde Wildfleisch intensiv gewürzt und in starke Marinaden oder Beizen eingelegt.

Tempi passati. Heutige Erkenntnis ist: Wildbret wird nach allen Regeln der Kunst behandelt und gekühlt. Und kann in der Küche wie das Fleisch von andern Tieren zubereitet werden. Was das Würzen von Wildfleisch betrifft, ist alles erlaubt, was gefällt. Nicht zuletzt Chili, Ingwer und Limone.

Hirsch-Saltimbocca auf Rotkabis

Für 4 Personen

1 kleiner Rotkabis
10 Salbeiblätter
8 kleine Hirschschnitzel, ca. 400 g, tiefgekühlt, vor Gebrauch auftauen
Salz, Pfeffer
8 Tranchen Rohschinken
15 g Bratbutter
1 dl Marsala
2 dl Wildfond
4 EL Erdnussöl
Kümmel
4 EL Apfelessig
Cayennepfeffer

➤ Vom Rotkabis 2 Blätter abtrennen und in je 4 Stücke schneiden. Zur Seite legen. Restlichen Kabis und 2 Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls beiseitelegen. Backofen samt Blech auf 80 °C vorheizen. Hirschschnitzel leicht flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 Salbeiblatt und Rotkabisstück belegen und mit Rohschinken umwickeln.

➤ Bratbutter erhitzen. Saltimbocca erst auf der belegten Seite bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Wenden und nochmals 1 Minute braten. Auf dem Blech im Ofen warm halten.

➤ Bratsatz sofort mit Marsala und Fond ablöschen. Flüssigkeit einkochen lassen. Salbeistreifen beigeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salbeijus bei schwacher Hitze warm halten. Für das pikante Gemüse den Kabis im Öl bei starker Hitze 3 Minuten dünsten. Kümmel dazugeben, mit Apfelessig ablöschen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Gemüse und Hirsch-Saltimbocca auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Salbeijus dazugeben und sofort servieren.
Tipp: Dazu passt ein Pilzrisotto.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 22 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 1560 kJ/370 kcal

Herzhaft zugreifen

Zu einem feinen Essen einen guten Tropfen geniessen – das 25-seitige Spezial der aktuellen Saisonküche enthält viele Infos und spannende Geschichten über Winzer und Weine. Zudem im Kochmagazin: Rezepte für köstliche Herbstgerichte mit Wild oder vegetarisch, für Schmackhaftes mit Baumnüssen und Leckereien mit dunkler Schokolade. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: www.saison.ch, Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

Wie Hirschschnitzel wirken

Allergien
Es sind keine Überreaktionen auf Hirschfleisch bekannt. Interessant: Für an Allergien leidende Haustiere – vor allem für Hunde – wird Hirschfleisch sogar empfohlen.

Cholesterin
Wie alle Fleischsorten enthält auch Hirschfleisch Cholesterin, und zwar 50 mg pro 100 Gramm rohes Fleisch. Im Vergleich zu anderen mageren Fleischsorten wie Reh, Kaninchen oder Rind fällt der Cholesterin-Anteil von Hirschfleisch aber relativ niedrig aus.

Diabetes
100 Gramm Hirschfleisch entsprechen 0,0 Broteinheiten. Diabetiker dürfen Hirschfleisch deshalb bedenkenlos geniessen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
In 100 Gramm Hirschfleisch finden sich nur 3,3 Gramm Fett. Wer mageres Fleisch bevorzugt, schont indirekt seine Gefässe und beugt damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Ganz anders sieht es dagegen bei fetthaltigen Fleischstücken wie Kalbsbrust (6,3 g Fett auf 100 g Fleisch), Schweinskotelett (10,9 g) oder Lammkotelett (15,6 g) aus.

Übergewicht
Mit 112 Kalorien pro 100 Gramm gehört Hirsch zu den «schlankeren» Fleischsorten. Damit das Menü allerdings im wahrsten Sinne des Wortes nicht ins Gewicht fällt, müssen auch die Beilagen schlank ausfallen. Das gilt insbesondere für die Sauce.

Verdauung
Die mittelalterliche Heilkundige Hildegard von Bingen empfahl den Genuss von Hirsch: «Sein Fleisch ist für Gesunde und Kranke gut zu essen. (...) Wenn aber ein Mensch Hirschfleisch ziemlich warm, aber nicht heiss isst, dann reinigt es seinen Magen und macht ihn leicht.»

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich