

Ressort: Genuss

## **Gesunde Küche: Wildschweinkeule mit Semmelknödel, dioxinfrei**

**Veröffentlicht am: 11.10.2013 | Verfasser: Reinald Döring**

Fleisch von Tieren, die in freier Wildbahn geboren und aufgewachsen sind, ist ein naturreines Lebensmittel, das viele Vorzüge in sich vereinigt. Es stammt von Tieren, die sich je nach Jahreszeit mit den vorhandenen Pflanzen und Früchten der Natur artgerecht ernähren. Diese Tiere sind der natürlichen Auslese unterworfen. Nur die Besten und Gesunden kommen durch. Die Tiere haben ihre natürlichen Instinkte noch nicht verloren. Wildtiere wachsen normalerweise stressfrei und ungebunden auf.

Das frische Fleisch von so natürlich aufwachsenden Tieren die in freier Wildbahn leben ist kräftig, gehaltvoll und kernig in der Struktur dazu so fettarm wie kaum ein anderes Fleisch. Zusammen mit wichtigen Nährstoffen und Mineralien ein schmackhaftes Lebensmittel mit einem unverwechselbarem aromatischen Geschmack.

Tipps und Hinweise für Anfänger in der Wildküche: Wer sich zum ersten Mal an die Zubereitung eines Wildgerichtes heranwagt, ist leider oft der falschen Auffassung, man müsse besondere Fähigkeiten und spezielle Zubereitungen anwenden, um ein Wildgericht perfekt auf den Tisch zu bringen. Um das Thema Wild ranken sich Mythen und Zubereitungsempfehlungen, was den Anfänger in der Wildküche verunsichern kann.

Sicherheit lässt sich jedoch schnell gewinnen, wenn das Wildfleisch zuerst nach einem bewährten und bekannten Rezept für einen Rinder- oder Schweinebraten zubereitet wird. Das Gericht wird dennoch anders schmecken, da die eigenen Aromen vom Wildfleisch auch bei solchen Zubereitungen voll zur Entfaltung kommen. Die am häufigsten, in alten Kochbüchern für Haar- und Federwild empfohlenen "Spezial"-Rezepte sind untereinander austauschbar und verbergen oft nichts anderes als eine Variante einzelner Grundzubereitungen. Wird doch manchmal vergessen, dass alles, was im Topf gekocht, in Pfanne oder Bräter gebraten und im Ofen gebacken wird, einen chemisch-physikalischen Prozess durchläuft und sich nach eben diesen Gesetzmäßigkeiten verändert. Es wird meistens nicht daran gedacht, dass Fleisch - besonders Wildfleisch - unterschiedlichen Belastungen und augenscheinlich meist nicht erkennbaren biochemischen Veränderungen unterliegt. Beides beeinflusst den Geschmack und die Qualität der Mahlzeit die auf Ihrem Teller landet.

### **Wildfleisch mit Beizen und Marinaden vorbereiten**

Beizen und Marinaden verändern den feinen Eigengeschmack des Wildfleisches wesentlich. Ob sie Buttermilch, Rotwein- oder Essigbeize anwenden, alle vermögen allerdings bei größeren Wildteilen, wie Keule, Rücken oder Schulter, nicht das Fleisch nicht zarter zu machen. Selbst bei einer Beizung über mehrere Tage, wirken sie nur in einer Tiefe von 8 bis 12 Millimeter ein. Ein tieferes Eindringen der Säure,

#### **Redaktioneller Programmdienst: Reporters.de**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt / Germany  
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011  
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661  
E-Mail: [service@reporters.de](mailto:service@reporters.de)  
Internet: [reporters.de](http://reporters.de)

#### **Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

die zur Aktivierung Fleisch zart machender Enzyme beiträgt, wird in den tiefer gelegenen Fleischzellen neutralisiert und wirkungslos gemacht. Nur bei gulaschgroßen Stücken oder Geschnetzeltem vermag eine Beize oder Marinade das Fleisch nach angemessener Einwirkdauer etwas zarter zu machen.

## **Wildschweinkeule mit Semmelknödeln**

Zutaten für 4 Personen: ca.1,5 kg Wildschweinkeule, ohne Knochen, 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner, 100 g Pistazienkerne, 20 Gramm Honig, 10 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, 400 g Zwiebeln, 150 g Möhren, 10 Wacholderbeeren, 1 Teelöffel Tomatenmark, 300 ml Wildfond, 1 Teelöffel Speisestärke (Soßenbinder), 8 Semmelknödel im Kochbeutel - Die Zubereitung: Die Pfefferkörner zerdrücken und mit den Pistazien in der Pfanne ohne Fett maximal 1 min. rösten. Gut abkühlen lassen und grob im Mörser zerstoßen dann in einer Schüssel mit dem Honig und 3 Esslöffeln Olivenöl verrühren.

Den Knochen der Keule auslösen, Fett und Sehnen vom Fleisch entfernen, dann das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 2/3 der Paste füllen und leicht andrücken. Die Keule jetzt mit einem Faden zusammenbinden.

Tipp: Sie können die Keule auch beim Verkäufer küchenfertig zurichten lassen.

Die Zwiebeln grob zerkleinern, Möhren grob würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Die Keule darin bei starker Hitze anbraten. Herausnehmen, die Knochen im Bräter bei mittlerer Hitze fünf Minuten anrösten. Zwiebeln, Möhren und Wacholderbeeren dazugeben und weitere fünf Minuten braten. Den Knochen wieder aus dem Bräter nehmen. Das Tomatenmark dazugeben und 30 Sekunden mit schmoren. Mit Wildfond und 200 ml Wasser auffüllen.

Die Keule wieder hineingeben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 1,5-2 Stunden bei 160 Grad zugedeckt garen lassen. Während der Garzeit mehrfach wenden und mit der Bratenflüssigkeit begießen. Die gegarte Keule herausnehmen in Alufolie wickeln und warm stellen.

Während der Garzeit die Semmelknödel nach Vorschrift in kaltem, danach in heißem Wasser ziehen lassen. Die fertigen Knödel in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Den Bratensaft durch ein Sieb in einen Topf gießen, mindestens um die Hälfte einkochen lassen und mit der Speisestärke binden. Keule aus der Folie nehmen und den Faden entfernen. Den Rest der Pistazienpaste auf das Fleisch streichen und kurz im Grill gratinieren. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Sauce und Semmelknödel servieren.

Dazu passt Möhrengemüse und frischer Blattsalat.

### **Artikel online lesen:**

[https://www.reporters.de/genuss/gesunde\\_kueche\\_wildschweinkeule\\_mit\\_semmelknoedel\\_dioxinfrei-281/](https://www.reporters.de/genuss/gesunde_kueche_wildschweinkeule_mit_semmelknoedel_dioxinfrei-281/)

Redaktion und Verantwortlichkeit:

### **Redaktioneller Programmdienst: Reporters.de**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt / Germany  
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011  
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661  
E-Mail: [service@reporters.de](mailto:service@reporters.de)  
Internet: [reporters.de](http://reporters.de)

### **Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Reinald Döring, Unna

**Redaktioneller Programmdienst:  
Reporters.de**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt / Germany  
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011  
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661  
E-Mail: [service@reporters.de](mailto:service@reporters.de)  
Internet: [reporters.de](http://reporters.de)

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.