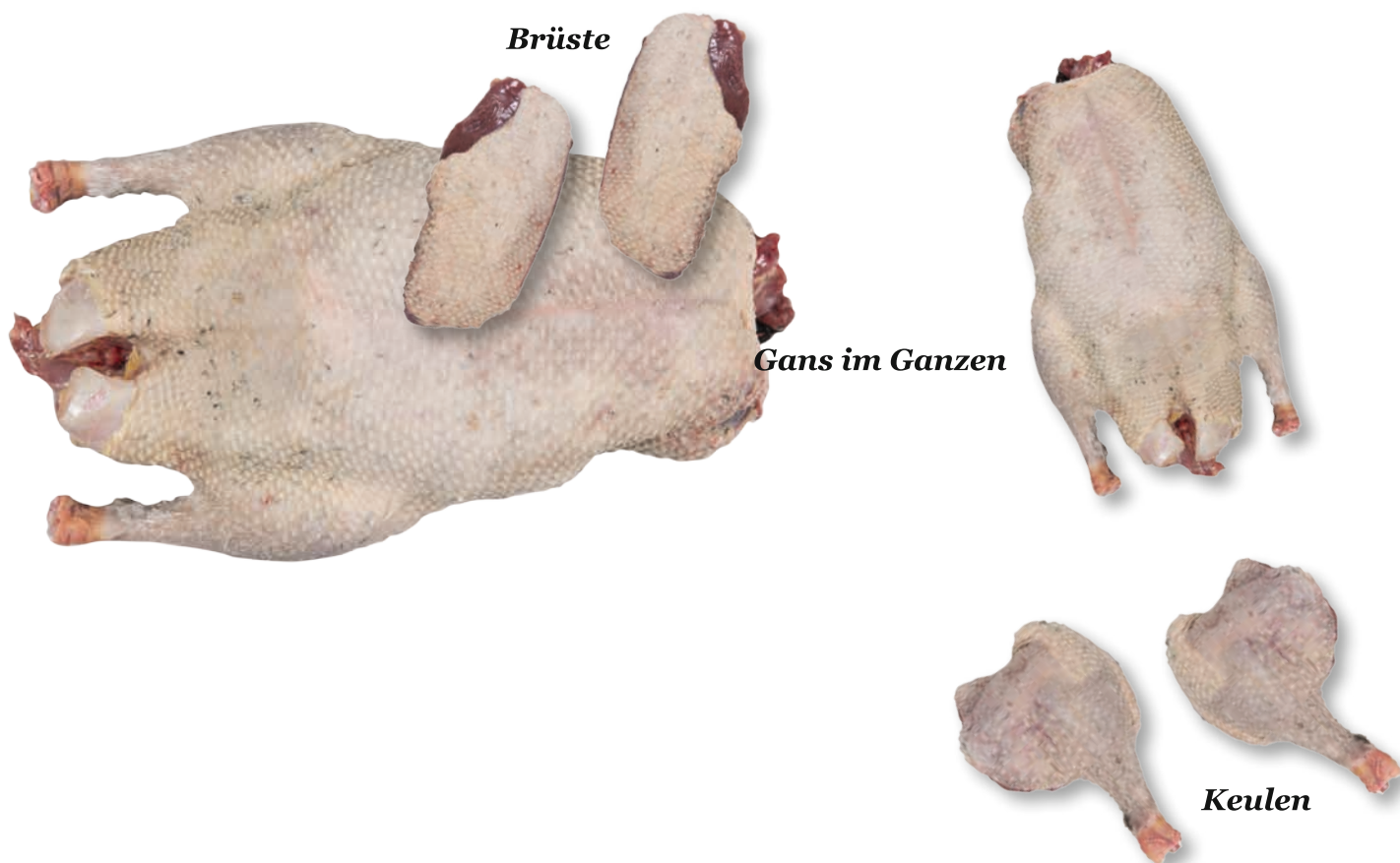


WILDBRET

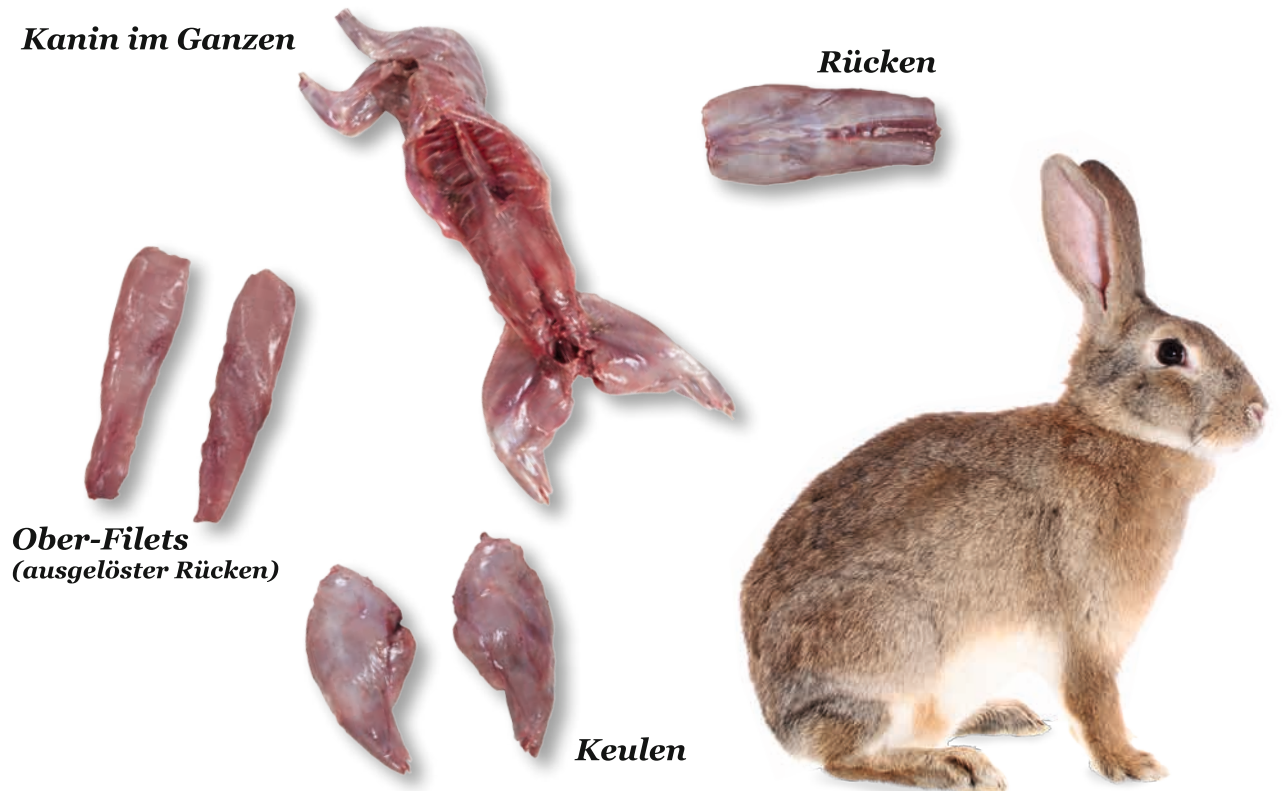
für die Küche



GANS

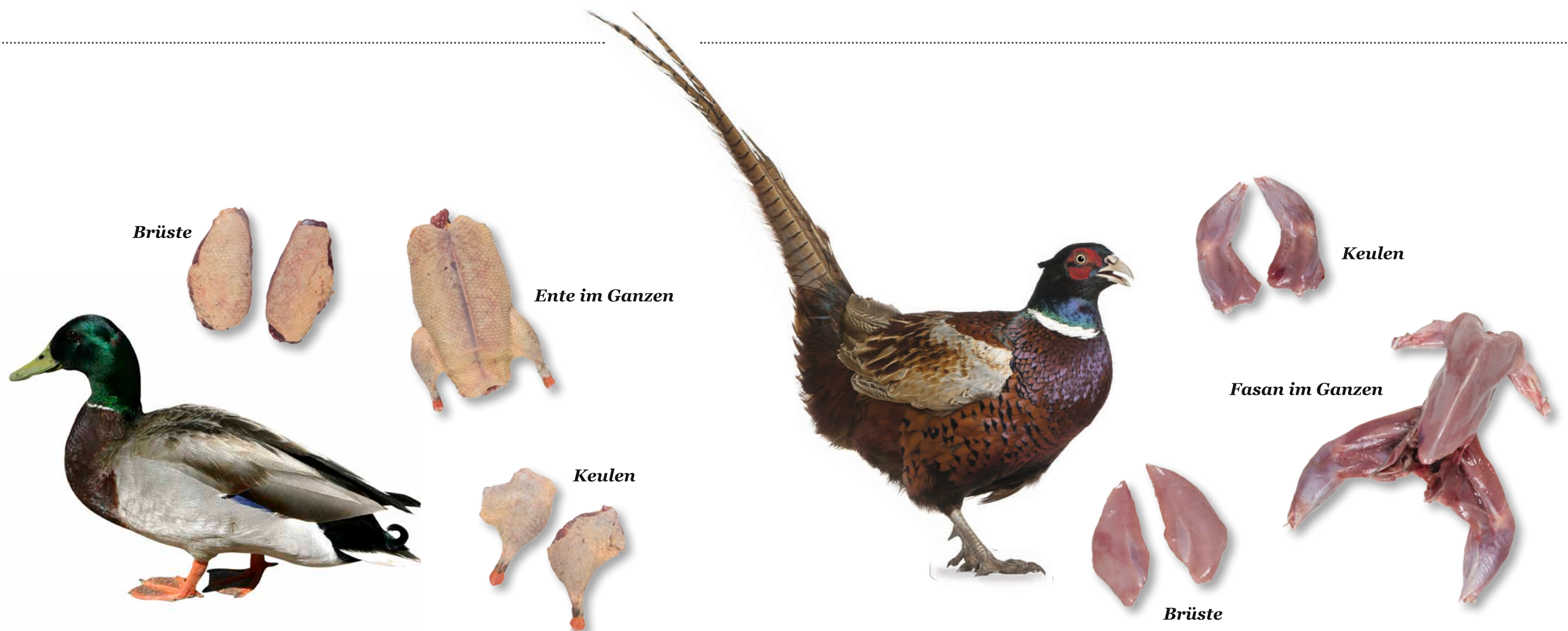
Das Wildbret der Gans ist das aromatischste aller Wildgeflügelarten. Im Gegensatz zur Hausgans ist das Wildbret der Wildgans wesentlich fettärmer und damit bekömmlicher. Grundsätzlich, aber besonders für dieses Wildgeflügel, gilt dasselbe wie bei anderem Wild: Eine gewisse Reifezeit nach dem Erlegen ergibt zartes Wildbret. Gänsefleisch enthält Vitamin B₆, Niacin und Eisen.

Kanin im Ganzen



KANINCHEN

Wildkaninchen haben ein helles, zartes Fleisch von zarter Struktur und mildem Geschmack. Gourmets ziehen das seltener vorkommende Wildkanin dem Hauskanin aufgrund seines Aromas vor. Je nach Größe reicht ein Stück (ca. 1 kg) für 2 bis 3 Portionen. In der Wildküche wird das eiweißreiche Wildbret entweder im Ganzen oder je nach Rezept zerlegt verwendet.

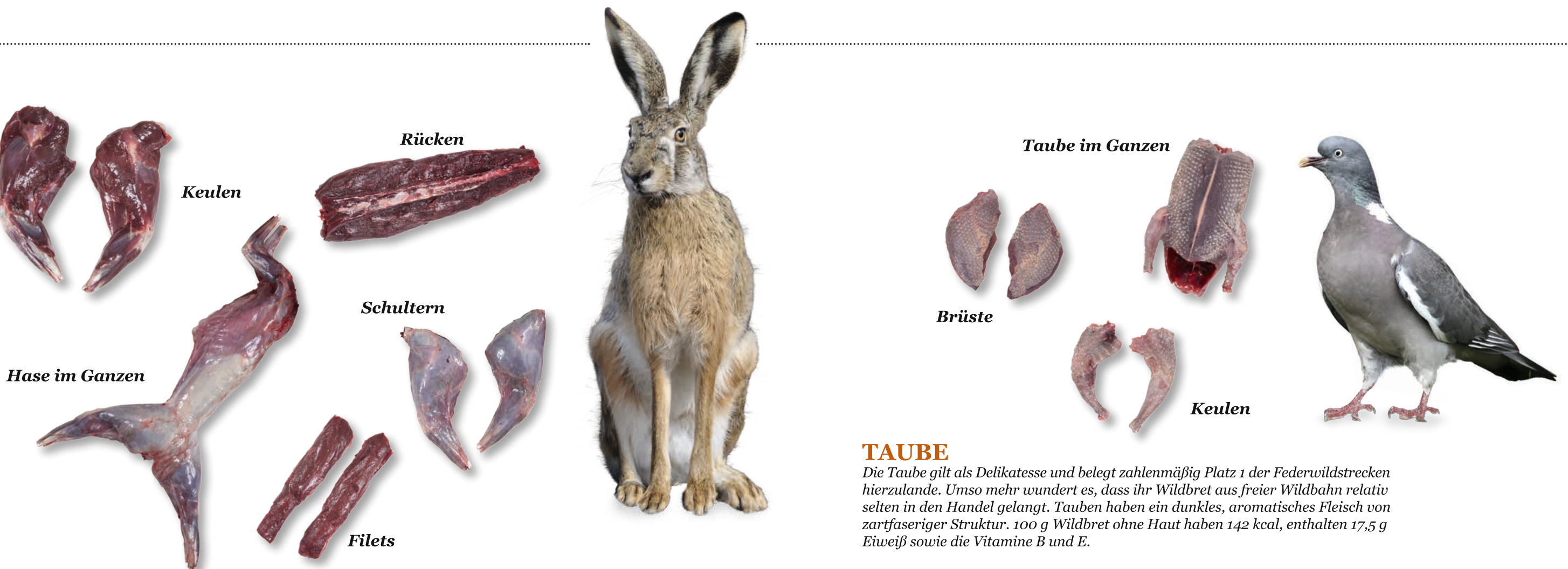


ENTE

Knusprig, saftig und zart: Dafür steht das Wildbret der Wildente. Beim Zubereiten ist zu beachten, dass die Wildente deutlich weniger Fett und Fleisch auf den Knochen hat als die Mastente. Das Wildbret der Ente ist kalorienreich (211 kcal/100 g Wildbret), eiweißhaltig (17,4 g/100 g Wildbret) und enthält sehr viel Eisen. Außerdem liefert das Wildbret der Wildente die Vitamine B und E.

FASAN

Wie alles Wildgeflügel ist das Wildbret des Fasans sehr fettarm. Sein relativ helles Fleisch ist langfaserig. Das von jüngeren Fasanen ist saftiger und zarter. Das aromatische Fleisch älterer Fasane kann bei vielen Rezepten durch das Belegen mit Speck vor dem Austrocknen bewahrt werden. 100 g Fasanenfleisch (ohne Haut) haben 133 kcal und enthalten 23,6 g Eiweiß.



FELDHASE

Der Feldhase besitzt ein in der Wildküche hochgeschätztes, feines, rotbraunes Fleisch. Junge, etwa einjährige Hasen haben ein besonders zartes und aromatisches Fleisch. Je nach Lebensraum wiegt der Feldhase bis zu 4,5 kg (küchenfertig 2,2 kg). Sein Wildbret führt die Liste der gängigen Wildarten mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren an.

TAUBE

Die Taube gilt als Delikatesse und belegt zahlenmäßig Platz 1 der Federwildstrecken hierzulande. Umso mehr wundert es, dass ihr Wildbret aus freier Wildbahn relativ selten in den Handel gelangt. Tauben haben ein dunkles, aromatisches Fleisch von zartfaseriger Struktur. 100 g Wildbret ohne Haut haben 142 kcal, enthalten 17,5 g Eiweiß sowie die Vitamine B und E.