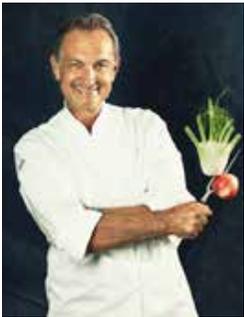


Zum Jahresbeginn serviert Andreas Geitl, Küchen-Direktor der Traditions-Gaststätte „Paulaner am Nockherberg“ in München gerne Wild.

Dazu gibt es feines Blaukraut, heute mal mit etwas dunkler Schokolade verfeinert – und natürlich ein leckeres Dessert



Mehr Infos:
www.nockherberg.com
www.andreasgeitl.de

So erkennen Sie gutes Wild

Gutes Wildfleisch hat eine leuchtend frische, meist rötliche Farbe. Es riecht intensiv nach Fleisch, nicht nach Wild. Kaufen Sie am besten beim Metzger oder im guten Einzelhandel, rät Geitl. So haben Sie die Gewähr, dass die Qualität stimmt und die bei Wild besonders wichtige Hygiene gewährleistet ist. Im Kühlschrank hält das Fleisch mit einem Tuch abgedeckt bis zu einer Woche. Nicht in Folie wickeln, es braucht Luft. Es lässt sich auch gut einfrieren – möglichst flach, damit es schnell durchfriert. Gebraten wird es in Öl, Butterschmalz und nicht zu heiß – Wild wird schnell trocken. Ob es durch ist, erkennen Sie so: Nadel einstechen. Wenn sie leicht wieder rausgeht, ist es mürbe.

Kürbissuppe

Einkaufszettel für 4 Portionen:
• 200 g Muskatkürbis-Fruchtfleisch
• 100 g Hokkaidokürbis-Frucht-
fleisch • 2 Schalotten • 1 Karotte
• 2 Knoblauchzehen • etwas
frischer Ingwer • 100 g Butter
• ca. 800 ml helle Brühe • ca.
200 ml Weißwein • Salz • Pfeffer
• Muskat • Chili nach Geschmack
• 150 ml Sahne • etwas Zimt
• Kürbiskernöl • 3 EL geröstete
Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Kürbisfleisch, Schalotten, Karotte, Knoblauch, Ingwer zerkleinern, in 2–3 EL Butter andünsten. Mit Brühe und 100 ml Wein ablöschen. Salzen, pfeffern und mit Muskat und Chilipulver nach Geschmack würzen. Den Kürbis weich kochen. Dann die Suppe pürieren.

2. Die Sahne, restl. Butter und Wein zugeben und mit Zimt und dem Öl verfeinern. Dann die Suppe mit dem Pürierstab noch einmal aufschäumen und mit etwas Kürbiskernöl und den Kürbiskernen dekorieren.

Extra-Tipp: Die Suppe evtl. mit einen Schuss Wodka verfeinern.

Kochzeit • Preis • Kalorien
Zubereitungszeit 45 Min.
Preis pro Portion ca. 1,50 Euro
Pro Portion 670 kcal = 2806 kJ



Die Sonntagsküche

Lernen Sie von
Spitzenkoch Andreas Geitl



Rezepte
für besondere
Tage

Hirsch in Kirschoße

Einkaufszettel für 4 Portionen:

• 1 kg Hirschfleisch aus dem Schlegel oder der Schulter
Marinade: • 1 EL zerstoßene Wacholderbeeren • 50 ml Kirschwasser • 2 EL Öl

Außerdem: • Salz • Pfeffer • 50 g Mehl • 2 EL Fett

Soße: • je 100 g Schalotten, Karotten, Knollensellerie • 1 Knoblauchzehe • Ingwer • 3 EL Tomatenmark • 1 Lorbeerblatt • ein paar Pimentkörner • 1 Nelke • etwas Thymian/Rosmarin • 250 ml Rotwein • 125 ml Portwein • 100 ml Kirschsaf (Glas) • 250 ml Wildfond (Glas) • scharfer Senf • 50 ml Sahne

Garnitur: • 2 EL Butter • 50 g Speck • 1 rote Zwiebel • 100 g Pilze • 100 g Sauerkirschen (Glas)

Zubereitung:

1. Das Hirschfleisch abtupfen. **Marinade:** Zutaten vermischen, das Fleisch darin einlegen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Dann rausnehmen, das Fleisch salzen und pfeffern und im Mehl wenden. Das Fett nicht zu heiß erhitzen und das Fleisch anbraten. Rausnehmen.

3. Soße: Schalotten schälen, halbieren. Karotten, Sellerie klein würfeln, Knoblauch andrücken, Ingwer reiben. In den Topf geben, anbraten. Tomatenmark und die Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Mit der Hälfte Wein ablöschen und einkochen lassen. Dann mit restl. Wein ablöschen, wieder einkochen. Dann mit Portwein, Kirschsaf und Wildfond auffüllen, mit Senf nach Geschmack abschmecken.

4. Fleisch wieder einlegen, ca. 2 Std. weich garen. Das Fleisch aus der Soße nehmen und warm halten. Die Soße passieren und nach Wunsch einkochen lassen. Mit Sahne verfeinern.

5. Garnitur: Butter erhitzen, Speckstreifen auslassen. Die in Streifen geschnittenen Zwiebel anbraten. Pilze in Scheiben schneiden, zugeben, dann die abgetropften Sauerkirschen. Leicht salzen, gut pfeffern, vorsichtig und nicht zu oft umrühren.

6. Fleisch in nicht zu schmale Scheiben schneiden, mit Soße auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Blaukraut (s. Tipp) und Spätzle oder Knödeln servieren.
Kochzeit • Preis • Kalorien
Zubereitung 3 Std. + Ziehzeit
Preis pro Portion ca. 12–15 Euro
Pro Portion 740 kcal = 3108 kJ

Holunderblüten-Parfait

Einkaufszettel für 4 Portionen:

• 1 Blatt Gelatine • 1 Ei
• 3 Eigelbe • Mark von 1 Vanilleschote • 1–2 EL Zucker • ca. 50 ml Holunderblüten-Sirup
• 225 g geschlagene Sahne

Zubereitung:

1. Die Gelatine kalt einweichen.
2. Das Ei mit den Eigelben, dem Vanillemark und Zucker über dem warmen Wasserbad aufschlagen. Dann die Gelatine darin auflösen und den Holunderblüten-Sirup zugeben. Dann die Masse unter ständigem Rühren auf Eis kalt schlagen.
3. Etwa ein Drittel der Sahne zugeben und alles vorsichtig miteinander verrühren. Dann

den Rest der Sahne unterheben.

4. Die Masse in eine gefriergeeignete Form füllen, mit Folie abdecken und mind. 4 Stunden einfrieren. Dabei öfter mal rausnehmen und durchrühren, damit die Eiskristalle klein bleiben. Zum Anrichten evtl. kleine Kuchenstücke in Dessertgläser geben, mit dem Parfait abdecken und mit Früchten der Saison oder TK-Früchten servieren.

Kochzeit • Preis • Kalorien

Zubereitungszeit 30 Min. + Kühlz.
Preis pro Portion 1,20 Euro
Pro Portion 310 kcal = 1302 kJ

Extra-Tipp

Schokoladen-Blaukraut:

Schneiden Sie 750 g Kraut in Streifen und legen Sie es ca. 24 Stunden in eine Marinade aus: 75 ml Orangensaft, 75 ml Rotwein, 3–4 EL Essig, 1/2–1 EL Zitronensaft, 1 TL Salz, 3 EL Zucker. Dann eine Zwiebel in Streifen schneiden, in 5 EL Entenschmalz glasig dünsten. Das Blaukraut zugeben und auch einen Gewürzbeutel mit 4 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke,

1/2 kleine Zimtstange, etwas Ingwer, 1/2 Sternanis, etwas Orangenschale. (Tipp: Füllen Sie die Gewürze in ein Tee-Ei.) Gut eine Stunde behutsam schmoren. Evtl. Flüssigkeit nachgießen. Kurz vor Ende der Garzeit 60 g Apfelkompott und 30 g Preiselbeeren zugeben und die Gewürze wieder entfernen. Das Kraut mit Zimt, etwas Balsamicoessig, Zucker und geriebener Bitterschokolade (ca. 20 g) abschmecken.