

# Wildbret aus dem Saarland

Ja, bitte!



• Ministerium für  
Umwelt und  
Verbraucherschutz

SAARLAND



# Inhalt

	Seite
Vorwort, Minister Reinhold Jost.....	3
Wildbret – mehr Natur geht nicht!.....	4
Zubereitung? Halb so wild.....	6
Wildart, Gewichte und Bratzeiten.....	7
Rezeptidee „Wilde Bürger“ .....	8
Welche Wildfleischstücke eignen sich für den Schwenker?.....	10
Wild so nah.....	11
Impressum.....	12
Notizen.....	13



## Liebe Saarländerinnen und Saarländer,

in früheren Zeiten war Wildbret nur dem Adel vorbehalten – heute hat jeder freien Zugang zu diesem hochwertigen Nahrungsmittel.

Die Hauptwildarten in unserer Region sind Reh- und Schwarzwild (Wildschwein). Beide Arten werden als Kulturfolger bezeichnet. Das heißt, dass sie in der vom Menschen gestalteten Kulturlandschaft beste Voraussetzungen für eine flächige Ausbreitung und Vermehrung finden. Daher ist ein Ziel der Jagd, die Anpassung der Wildbestände auf ein naturverträgliches Gleichgewicht.

Die Jagd ist eine der ältesten Formen der Landnutzung. Jagd und Naturschutz sind untrennbar miteinander verbunden, außerdem kann ein Überangebot an Wild zu erheblichen Schäden in Forst- und Landwirtschaft führen. Die Jagd ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die weit über das bloße Erlegen von Tieren hinausgeht. Sie erfordert ein Gespür für die komplexen Zusammenhänge der Natur. Darüber hinaus ist es ein stetes Bestreben der Jäger, die Lebensräume unserer Fauna und Flora zu erhalten und zu verbessern. Auch der Gedanke des Tierschutzes ist mit der Jagd gut vereinbar. Im Gegensatz zur konventionellen Fleischproduktion müssen Wildtiere weder einen Viehtransport, noch die Schlachthofatmosphäre ertragen.

Die natürliche Lebensweise des Wildes trägt dazu bei, dass sein Fleisch zu den hochwertigsten naturbelassenen Lebensmitteln am Markt gehört.

Diese Broschüre ist dazu gedacht, allen Saarländerinnen und Saarländern Wildbret als leckeres und natürliches Nahrungsmittel näher zu bringen und die saarländischen Jäger und Jägerinnen bei der Vermarktung ihres Wildbrets zu unterstützen. Saarländisches Wildbret – auch auf dem Schwenker ein Genuss!

Ihr Reinhold Jost

Minister für Umwelt und Verbraucherschutz



Wildbret ist ein hochwertiges Lebensmittel direkt aus der Natur.

Wildtiere leben frei in der Natur. Sie erhalten keine Antibiotika oder industrielles Tierfutter. Sie pflegen Sozialkontakte und können sich aus einem reichhaltigen Nahrungsangebot das aussuchen, was ihnen am besten schmeckt - mehr „Bio“ geht nicht.

Wildfleisch hat einen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt. Es ist reich an Kalium, Phosphor, Eisen und Vitamin B2. Rehe etwa ernähren sich als wahre Feinschmecker zu jeder Jahreszeit nur von den feinsten Trieben und Knospen. Dies wirkt sich unmittelbar auf die Fleischqualität aus und das schmeckt man. Da sich die Tiere viel bewegen, ist Wildbret gut durchblutet, dunkel und fettarm. Der Fettgehalt beträgt je nach Wildart nur ein bis neun Prozent.

- Wildbret ist natürlich, ursprünglich und regional
- Wildbret ist reich an Nährstoffen und Eiweiß
- Wildbret ist kalorienarm
- Wildbret ist für eine bewusste Ernährung geeignet
- Wildbret ist absolut frei von Medikamenten und Hormonen
- Wildbret ist lecker zu jeder Jahreszeit



	Wasser g	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate	Kilojoule	Kilokalorien
--	----------	----------	--------	---------------	-----------	--------------

Rehrücken	72,2	22,4	3,55	*	543	128
Rehkeule	75,7	21,4	1,25	*	429	103
Hirsch	74,7	20,6	3,34	*	494	118
Wildschwein	75,0	22,0	2,4	0,4	460	110
Hase	73,3	21,6	3,0	*	499	119
Hausschwein	*	18	21	*	1155	276
Rind	*	15	18	*	995	238

\*gar nicht oder nur in Spuren vorhanden. Nach: Souci/Fachmann/Kraut und Documenta Geigy

## Zubereitung? Halb so wild



Wildbret hat das ganze Jahr Saison! Für jede Wildart gibt es den natürlichen Lebensrhythmen der Tiere angepasste Jagd- und Schonzeiten.

Diese unterstützen den Erhalt der artenreichen und gesunden Wildbestände und ermöglichen zugleich ein frisches Wildfleischangebot für alle Jahreszeiten.

Ob gegart, gebraten, geschmort oder gegrillt, ob klassisch oder modern – die Zubereitung von Wildgerichten reicht von aufwändig und raffiniert bis schnell und einfach.

Generell gilt bei Wildbret die gleiche Zubereitungs- und Würzmethodemethode wie bei Fleisch vom Rind oder Hausschwein.

Um den Garzustand festzustellen, eignen sich verschiedene Prüfmethode.

- Die Druckmethode: Lässt sich der Braten mit dem Finger weit eindrücken, ist er noch sehr roh. Gibt das Fleisch leicht nach, ist es rosa. Gibt es nicht mehr nach, ist es durchgegart.
- Das Bratthermometer: Sicherheit verschafft in jedem Fall dieser kleine, technische Helfer, der mit seinem spitzen Ende einfach in das Fleisch gesteckt wird.
- Die Garprobe: Diese verschafft letzte Sicherheit. Wird nach Ablauf der regulären Garzeit mit einer Nadel ins Wildbret gestochen, sollte der ausfließende Saft nicht mehr rosa sein. Bei Federwild gilt Gleiches wie bei Geflügel: Immer gut durchbraten.

Wildart	Gewicht	Bratzeit	Personen
Rehrücken	1,5 - 2,0 kg	55 – 60 Minuten	5-6
Rehkeule	1,5 - 2,0 kg	100 – 115 Minuten	5-6
Rotwildrücken	ca. 2,5 kg	70 – 80 Minuten	6-8
Rotwildkeule	2,5 kg	90 – 110 Minuten	6
Frischlingsrücken	1,5 kg	60 – 70 Minuten	4-6
Frischlingskeule	1,5 kg	ca. 150 Minuten	4-6
Wildschweinrücken	2,5 kg	60 – 80 Minuten	6-10
Wildschweinkeule	2 kg	ca. 150 Minuten	6
Gamsrücken	ca. 2 kg	70 – 90 Minuten	6
Gamskeule	ca. 1,5 kg	70 – 90 Minuten	4
Mufflon	3 kg	65 – 75 Minuten	10
Mufflonkeule	3,5 kg	130 – 150 Minuten	8-10
Hase im Ganzen	2,5 – 3 kg	60 – 70 Minuten	5-6
Hasenrücken	0,6 – 1,0 kg	40 – 50 Minuten	2-4
Hasenkeule	0,4 kg	50 – 60 Minuten	2
Wildkaninchen im Ganzen	1,2-2kg	50 – 60 Minuten	3-4
Wildkaninchen- rücken	ca. 0,4 kg	35 – 40 Minuten	2
Wildkaninchen- keule	0,3 kg	35 – 40 Minuten	2
Fasan	0,7-1 kg	50 – 60 Minuten	2-4
Wildtaube	0,2-0,4 kg	45 – 50 Minuten	1
Wildente	0,9	45 – 60 Minuten	2-3
Wildgans	3-4 kg	70 – 80 Minuten	6-8

Gewichte und Bratzeiten variieren je nach Alter der Tiere.  
Bei den Gewichten wird der Knochen mit berücksichtigt.

Rezeptidee  
„Wilde Burger“



Rezept für  
6 Personen  
Zutaten:

400g Muskelfleisch vom Reh

400 g Wildschweinbauch  
(vom Frischling oder Überläufer)

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

5 Stängel Petersilie

1 Ei

½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 EL Salz

Pfeffer aus der Mühle

4 EL edelsüßes Paprikapulver

1-2 Msp. Cayennepfeffer

Mehl zum Bestäuben


6 Burgerbrötchen

6 Salatblätter

12 Tomatenscheiben

Röstzwiebeln





## Und so geht's:

Beide Fleischsorten in Stücke schneiden und durch die 5-mm-Scheibe des Fleischwolfes drehen. Zugedeckt kalt stehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln, Petersilie waschen und die Blätter fein schneiden.

Vorbereitete Zutaten zum Hackfleisch geben. Ei, Zitronenschale, Salz, etwas grob gemahlene Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben.

Alles miteinander verkneten.

Den Hackfleischteig abgedeckt zwei Stunden kühl stehen lassen.

Anschließend aus dem Hackfleischteig sechs flache Burger formen. Beidseitig mit Mehl bestäuben.

Burger auf eingöltem Rost bei mittlerer Hitze pro Seite 7-8 Minuten grillen.

Burgerbrötchen aufschneiden, nach Belieben rösten.

Fertige Burger mit einem Salatblatt, zwei Tomatenscheiben und einigen Röstzwiebeln belegen.

Dazu schmeckt eine Soße aus Senf, Tomatenketchup, etwas Joghurt und Schnittlauchröllchen.

Welche  
Wildfleisch-  
stücke  
eignen sich  
für den  
Schwenker?

Medaillons aus dem Rücken vom Wildschwein, Reh oder Hirsch.

Wir raten, das Wildfleisch zart rosa gegrillt zu genießen.

- Das Fleisch sollte in nicht zu dicke Stücke geschnitten sein. Gerne etwas flach geklopft.
- Dann von beiden Seiten kurz angrillen.
- Dann das Stück Fleisch bei mittlerer Hitze langsam ziehen lassen. Wir empfehlen eine Kerntemperatur von 55 Grad.

Würzen sollte man erst am Schluss, weil die Gewürze bei den hohen Temperaturen auf dem Grill verbrennen. Das Wildfleisch kann nach dem Garen mit einer Marinade verfeinert werden.



Zum Beispiel:  
Mittelscharfen groben Senf, milder Apfelessig, gutes Rapsöl, frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze nach Belieben im Mixer vermischen. Wer möchte, kann noch etwas Knoblauch dazugeben. Anschließend das Fleisch mit der Marinade bepinseln.



## Wild so nah

Ansprechpartner ist der Jäger vor Ort. Er verkauft Ihnen Wildbret, auf Wunsch küchenfertig portioniert.

Wahrscheinlich hat sogar der Metzger in Ihrer Nähe frisches Wild im Angebot. Fragen Sie einfach mal nach! In jedem Fall wird er Ihnen sagen können, wann er welches Wildbret zum Verkauf anbietet. Fragen Sie nach einheimischen Wild, denn oft wird Importware von Tieren aus landwirtschaftlicher Gatterhaltung (Neuseeland) angeboten.

Auch gibt es in Ihrer Nähe Wildbearbeitungsbetriebe, bei denen Sie frisches Wildbret und Wildveredelungsprodukte wie zum Beispiel Salami erwerben können.

Ganz gleich, wo Sie Ihr Wildbret erwerben, ob beim Jäger, Förster oder Wildbearbeitungsbetrieb:

Alle müssen sich hierzulande an strenge „Wildbret – HygieneGesetze“ halten. Sie schreiben jeden Schritt genau vor: vom Versorgen des erlegten Wildes über die Lagerung bis hin zum Verkauf.

Sie können sich bei Wildbret aus der Region also ganz sicher auf hochwertiges und fachgerecht gelagertes Fleisch verlassen.

Wild aus der Region direkt vom Jäger? Wildbretanbieter finden Sie auf der Seite des Deutschen Jagdverbandes:

[www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de)

Deutschlandweit auch in Ihrer Nähe - ganz einfach mit der Suchfunktion. Dort finden Sie auch weitere Rezeptideen und Tipps rund ums Wildfleisch.

Lassen Sie es sich schmecken!

Impressum:

Herausgeber:

Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Keplerstraße 18

66117 Saarbrücken

Telefonnummer: 0681 - 501 - 4500

E - mail: [info@umwelt.saarland.de](mailto:info@umwelt.saarland.de)

[www.umwelt.saarland.de](http://www.umwelt.saarland.de)

In Zusammenarbeit mit

Vereinigung der Jäger im Saarland

Jägerheim - Lachwald 5

66793 Saarwellingen

Telefonnummer: 06838 - 8647880

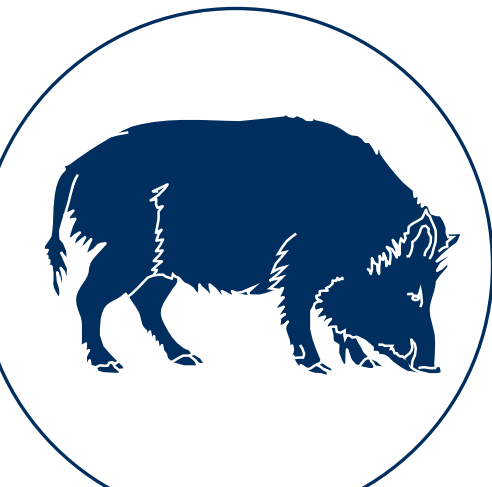
E - mail: [info@saarjaeger.de](mailto:info@saarjaeger.de)

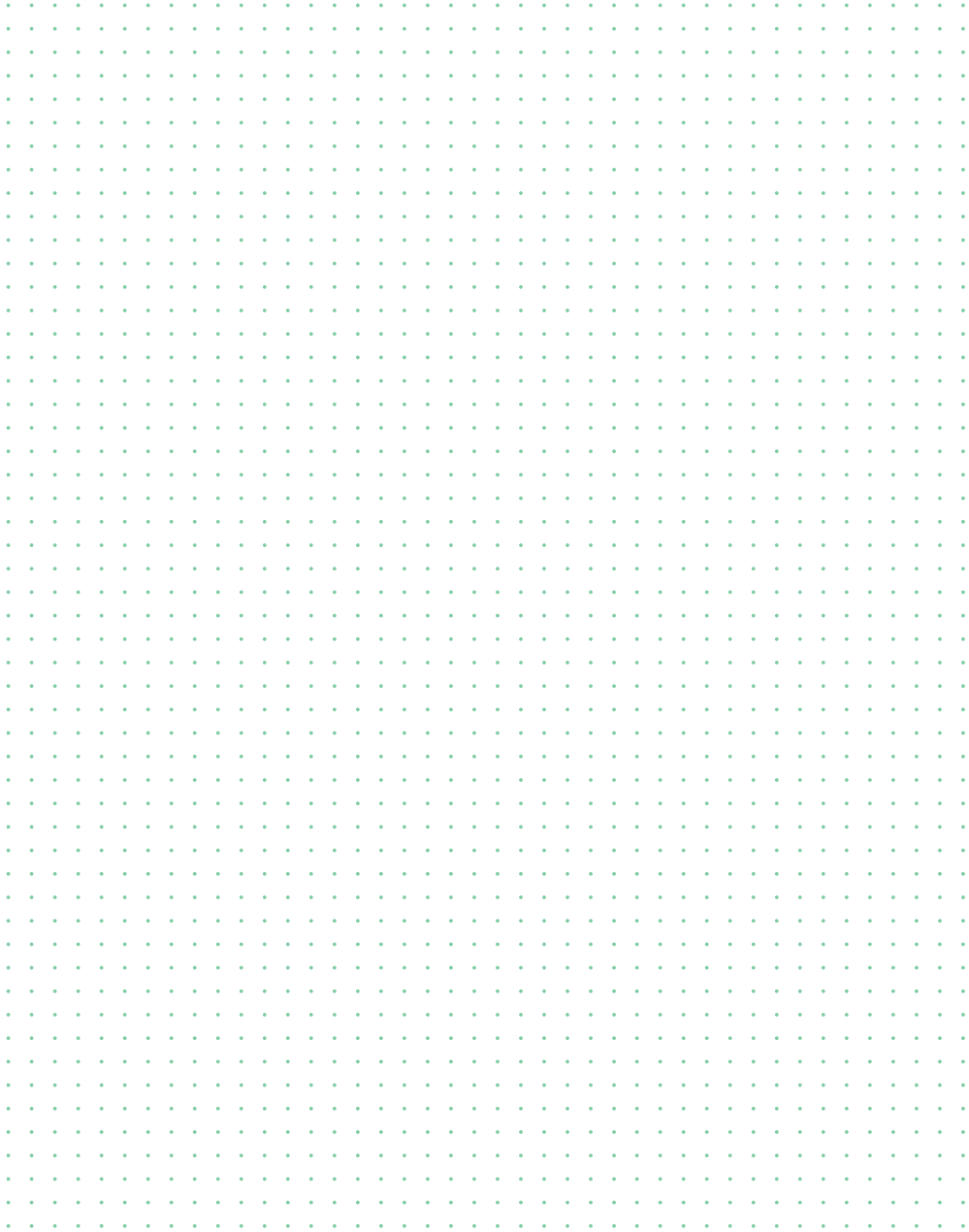
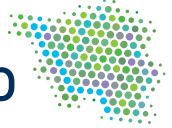
[www.saarjaeger.de](http://www.saarjaeger.de)

Bildnachweis: fotolia, MUV, SFL

Layout: Uwe Lambert-Krafczyk,

LVGL Saarland





Ministerium für Umwelt  
und Verbraucherschutz  
Keplerstraße 18  
66117 Saarbrücken  
[www.umwelt.saarland.de](http://www.umwelt.saarland.de)

 /umwelt.saarland.de

 /umweltministerium\_saarland

Saarbrücken 2022



• Ministerium für  
Umwelt und  
Verbraucherschutz

SAARLAND

