



WILDSALAT „Wildfang“

KEINE GARTENPARTY MEHR OHNE DEN LEGENDÄREN WILDSALAT

Wild im Sommer auf dem Grill ist längst kein Geheimnis mehr! Zum Grillen gehört aber immer auch ein frischer Salat. Man soll ja auf eine gesunde Ernährung achten. Blattsalat, Kartoffelsalat oder Bulgursalat sind lecker und gesund - damit kommt aber irgendwie Jeder zur Gartenparty. Deshalb hier nun die Lösung vieler Probleme, leicht bekömmlich, regional: Der Wildsalat!

WILDSALAT „Wildfang“

Zutaten

- 1 Keule am Stück - vom Rehwild, aber auch eine andere Wildart oder kalter Braten gehen hier
- 1 Flasche Weiss- oder Roséwein
- Brühe / Fond
- 1 Zwiebel
- 2 Knollen Knoblauch
- 4-5 Wacholderbeeren
- Frische Kräuter aus dem Garten, z.B. Salbei, Liebstöckel, Thymian, frisches Lorbeerblatt & Oregano
- Eine Prise gutes Salz



2-3 Stunden – Kochen des Fleisches
15 min. – Fertigstellen des Salats

Zubereitung

Als erstes den Wein zum Kochen bringen. Anschließend Wacholderbeeren und Knoblauch andrücken und in den Topf geben. Eine Prise Salz und das Lorbeerblatt hinzugeben und kurz mitköcheln lassen.

Die Keule in den Sud gleiten lassen und mit Brühe aufgießen, bis das Fleisch komplett bedeckt ist. Die Kräuter hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Dann die Temperatur so einstellen, dass der Sud nur leicht simmert. Für 2-3h gemütlich ziehen lassen (nicht kochen!!!) Danach den Herd ausschalten und die Keule im Sud über Nacht mit Deckel stehen und abkühlen lassen.

Keule aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Kühl stellen! Je nach Gusto kann nun variiert werden. Kreativität ist gefragt. Hier ein paar Ideen von uns:

Klassisch: Fleisch mit einem guten, fruchtigen Essig und Olivenöl anmachen. Streifen von Paprika (gelb, rot, grün), fein geschnittener roter Zwiebel, etwas Petersilie und je nach Geschmack etwas Chili oder frischem Kren untermengen und gut gekühlt servieren.

Asia: Frische Frühlingszwiebeln, Reismudeln, Sojasprossen und Streifen vom Bambus, Shitakepilze und Ingwer, angemacht mit Sojasauce und etwas Reissessig passen perfekt!

TexMex: Kreuzkümmel im Sud und nachher angerichtet mit Reis, Bohnen, Mais, frischen, klein geschnittenen Tomaten und frischem Koriander, mit ein paar feurigen Chiliflocken für das Kitzeln im Mund!

Happy cooking & Bon appétit.