

WILD PFLANZEN GUIDE



Entdecke heimische Pflanzen
für die Wildküche – raffinierte
Rezepte für jede Jahreszeit



FRÜHLING

- 10 Wildpflanzen: März – Juni
- 18 Lahmaçun
- 20 Geschnetzeltes
- 22 Bulgogi
- 24 Spareribs mit Fichten-Aroma

SOMMER

- 28 Wildpflanzen: Juli – September
- 36 Adana vom Wildschwein
- 38 Tonkatsu
- 40 Fried Chicken of the Woods
- 42 Panna Cotta Mädesüß

HERBST

- 46 Wildpflanzen: Oktober – November
- 54 Hirsch al Trapo
- 56 Ravioli vom Hasen mit Brennnessel
in Pilz-Brühe
- 58 Easy Pulled Duck, Aronia-Ketchup, Mac & Cheese
- 60 Wild-Paella

WINTER

- 64 Wildpflanzen: Dezember – Februar
- 70 Kartoffelsalat & Wildbuletten vom Rotwild
- 72 (H)Asiatische Wokpfanne, Winterpostelein
- 74 Caesar Salad, Austernseitling und Fasanenbrust
- 76 Wildschweinerücken mit Wintergemüse
- 78 LANDESVERBÄNDE & IMPRESSUM

Wildpflanzen im Wald zu sammeln, ist wie eine stillschweigende Unterhaltung mit der Natur, bei der man sich von den leckeren Geschenken des Waldes inspirieren lässt.





Wild auf Wild?

Ganzheitliche Verwertung, kurze Wege und regionaler Fleischgenuss: Mit seiner Initiative »Wild auf Wild« klärt der Deutsche Jagdverband (DJV) über die Vorzüge von Wildbret auf.

Das Fleisch von heimischen Wildtieren ist reich an Vitaminen, Nährstoffen und essentiellen Omega-3-Fettsäuren.

Wildbret vom Jäger nebenan finden Feinschmecker unter www.wild-auf-wild.de – mit wenigen Klicks über die Postleitzahlensuche. Mittlerweile haben sich mehr als 2.000 Anbieter registriert und jeden Tag kommen mehr hinzu.

Abwechslungsreiche Küche

Garen, kurzbraten oder grillen? Wie vielfältig wilder Fleischgenuss sein kann, zeigen über 400 Rezepte von Pasta über Grillspieß bis zum wilden Fingerfood. Mittlerweile gibt es zahlreiche Rezeptbroschüren zu Spezialthemen wie »Wildes Würsten« oder »Street-food« zum kostenlosen Download oder gegen einen kleinen Betrag unter www.djv-shop.de.

Wildbret zubereiten, aber wie?

Fragen zu Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung von Wild beantwortet der DJV ausführlich auf seiner Plattform. Inspiration bieten Rezeptvideos und Anleitungen zum küchenfertigen Zerlegen auf dem YouTube-Kanal des DJV.



Mehr über Wild auf Wild:



INSTAGRAM



WEBSITE



YOUTUBE

Frühling



Kubaspinat



Kubaspinat hat einen tollen und frischen Geschmack, der an eine Mischung aus Spinat und Mangold erinnert. Die Blätter sind herzhaft und leicht säuerlich. Die Geschmacksintensität kann je nach Pflanze und Wachstumsbedingungen variieren, aber im Allgemeinen ist Kubaspinat als mild und angenehm zu bewerten. Die Antioxidantien im Kubaspinat schützen die Zellen vor Schäden durch freie Radikale und können das Krebsrisiko reduzieren. Im Vergleich zu vielen anderen Blattgemüsen enthält Kubaspinat mehr Protein, was es zu einer großartigen pflanzlichen Eiweißquelle macht.

Bärlauchknospen



Bärlauchknospen sind die jungen, noch nicht vollständig entfaltenen Blätter der Bärlauchpflanze. Sie sind eine saisonale Delikatesse und in der Frühjahrsküche sehr beliebt. Bärlauch ist eine gute Quelle von Vitamin C, das zur Stärkung des Immunsystems beiträgt, und von B-Vitaminen wie Folsäure. Die enthaltenen Schwefelverbindungen können zur Senkung des Blutdrucks und zur Förderung der Herzgesundheit beitragen. Bärlauchknospen können eingelegt und roh für verschiedene Gerichte verwendet werden. Leicht angebraten, ergeben sie eine überraschende Beilage.

Schlangenlauch



Schlangenlauch schmeckt nach einer Mischung aus Knoblauch und Frühlingszwiebeln. Die Zwiebeln sind würzig und scharf, während die grünen Blätter einen leichteren, frischeren Geschmack haben. Dieser ist besonders in der Frühjahrsaison ausgeprägt, wenn die Pflanze am zartesten ist. Alicin ist eine organische Schwefelverbindung, die für den scharfen Geschmack und den charakteristischen Geruch von Schlangenlauch verantwortlich ist. Alicin hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften.

Goldnessel

Blüten



Die süßen goldgelben *Blüten der Goldnessel* eignen sich besonders für Dekoration, Füllungen oder als Zutat in Salaten. Man kann sie mit anderen Wildpflanzen oder Gemüse kombinieren. Die Pflanze ist reich an ätherischen Ölen, Eisen, Magnesium und Zink, was sie zu einem echten Immun-Booster macht. Die Blüten sind von April bis Juli zu finden und werden immer beliebter. Nicht nur bei Bienen und Schmetterlingen, sondern vor allem bei interessierten Spaziergängern.



Hopfenspargel hat einen bitteren und leicht nussigen Geschmack. Seine Textur ist knackig und erinnert an jungen, wilden Spargel. Die jungen, zarten Triebe sind in der Regel weniger bitter als ältere Stängel. Die Bitterkeit von Hopfenspargel ist auf Verbindungen wie Humulon und Lupulon zurückzuführen, die auch im Hopfen für die Bierherstellung vorkommen. Diese Bitterstoffe stimulieren die Produktion von Verdauungssäften, was zur besseren Aufspaltung und Verdauung von Nahrung beiträgt.



Lindenblätter sind die Blätter des Lindenbaums und sie haben einen einzigartigen Geschmack und eine beeindruckende Liste von Inhaltsstoffen. Flavonoide wirken als Antioxidantien und können zur Bekämpfung von freien Radikalen beitragen, was gut für die Zellgesundheit ist. Sie enthalten Spuren von verschiedenen Vitaminen und Mineralien, darunter Vitamin C, Kalium, Kalzium und Magnesium und für den süßen Geschmack von jungen Lindenblättern sind Kumarine verantwortlich. Gerade die jungen, kleinen Blätter im Frühjahr glänzen durch ihre Zartheit als Salat.



Fichtentriebe

Fichtentriebe sind nicht nur in der Naturheilkunde begehrt, sondern finden auch in der kulinarischen Welt immer mehr Anwendung. Der zarte, erfrischende Geschmack der Triebe erinnert an Zitrone und Kiefer, weshalb sie oft als „Waldzitrone“ bezeichnet werden. Dieser charakteristische Geschmack verleiht den Trieben eine Vielseitigkeit in der Küche und wird häufig für die Zubereitung von Tees, Säften, Sirupen, Salaten und sogar Desserts verwendet.



Gundermann

Gundermann hat einen erfrischenden und milden Geschmack mit einem Hauch von Minze und Zitrone. Das Aroma ist leicht herb, süßlich und erinnert an Wald und Natur. Es wird oft als Mischung aus Minze und Thymian beschrieben. *Gundermann* ist reich an Vitaminen, darunter Vitamin C, die das Immunsystem stärken, und Vitamin A, das für die Augengesundheit wichtig ist und enthält Schleimstoffe, die zur Beruhigung gereizter Schleimhäute beitragen können.

Lahmaçun

für 2 Personen

Teig

250g Mehl 405

125 ml Wasser

Füllung

300g Wildschwein Hack

1 TL Salz

1 grüne Paprika

1 rote Paprika

3 Frühlingszwiebeln

1 EL Pul Biber

2 Tomaten

2 Knoblauchzehen

3 EL Tomatenmark

3 EL Olivenöl

2 TL Salz

Wildpflanzen

wie Taubnessel, Goldnessel,
Bärlauch und Tellerkraut



Frühling

Mehl, Wasser und Salz zu einem Teig vermengen und für 10 Minuten ruhen lassen. Nach dieser Zeit lässt ist der Teig etwas elastischer und wird nochmal für 5 Minuten geknetet und zu einer Kugel geformt. Die Kugel mit etwas Olivenöl einreiben und bedeckt für 1–2 Stunden ruhen lassen.

Paprika, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in kleine feine Stücke schneiden und mit dem Hack, dem Tomatenmark, Salz, Olivenöl und Pul Biber in einer Schüssel vermengen.

Teigkugeln zu je 70g abstechen und dünn ausrollen. Den Teig mit der Fleischpaste dünn belegen und in den vorgeheizten Ofen bei 300°C für etwa 2 Minuten backen. Am besten funktioniert das mit einem Pizzastein oder einem Pizza-Ofen. Je heißer euer Ofen wird, desto besser das Ergebnis.



REZEPTVIDEO



Geschnetzeltes

für 2 Personen

300g Fleisch aus der Rehkeule
 2 Schalotten
 200g Champignons
 50 ml Weisswein
 100 ml Gemüsebrühe
 200 ml Sahne
 2 EL Creme Fraiche

1 EL Schnittlauch
 1 EL Gundermann
 400g festkochende Kartoffeln
 50g Hopfentriebe
 2 EL Butterschmalz

Wildpflanzen

Gundermann, Hopfentriebe



1 EL Butterschmalz in einer Gusseisernen Pfanne stark erhitzen und das in Streifen geschnittene Fleisch scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Pilze und Schalotten in Scheiben schneiden und in die heiße Pfanne geben. Mit Weißwein, Brühe und Sahne aufgiessen und für 10 Minuten einköcheln lassen.

geben. Zu einem Rösti formen und vorsichtig wenden. Von beiden Seiten ca. 5 Minuten knusprig anbraten, Geschnetzeltes mit der Crème fraîche, den gehackten Kräutern und Salz abschmecken. Das Fleisch zurück in die Pfanne mit dem Rahm geben und für etwa 2–3 Minuten darin ziehen lassen.

Kartoffel raspeln und in einem Küchentuch die Flüssigkeit herausdrücken. Salzen und zusammen mit den Hopfentrieben in eine heiße Pfanne mit 1 EL Butterschmalz



REZEPTVIDEO

Bulgogi

für 2 Personen

400g Rehschulter
 1 Frühlingszwiebel
 1/2 Birne
 100g Reis
 100g Kimchi
 2 Knoblauchzehen
 1 kleines Stück Ingwer

2 EL Sojasoße
 1 EL brauner Zucker
 2 TL Sesamöl
 1 TL Sesam
 20 junge Lindenblätter

Wildpflanzen

Lindenblätter



Birne, Ingwer, Knoblauch und Sojasoße mit Zucker und Sesamöl zu einer Marinade pürieren. Das Fleisch in Streifen schneiden und mit der Marinade vermengen und für mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und in einer heißen Gußeisernen Pfanne

scharf anbraten. Von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten, bis die Marinade zu karamellisieren beginnt.

Das Fleisch zusammen mit dem Reis und dem Kimchi in die Lindenblätter falten und genießen.

Spareribs mit Fichten-Aroma

für 2 Personen

1 kg Wildschwein Rippen
2 große Zweige Fichten inkl. Sprossen
Salz
3 EL Waldhonig

Wildpflanzen

Fichtenzweige inkl. Sprossen



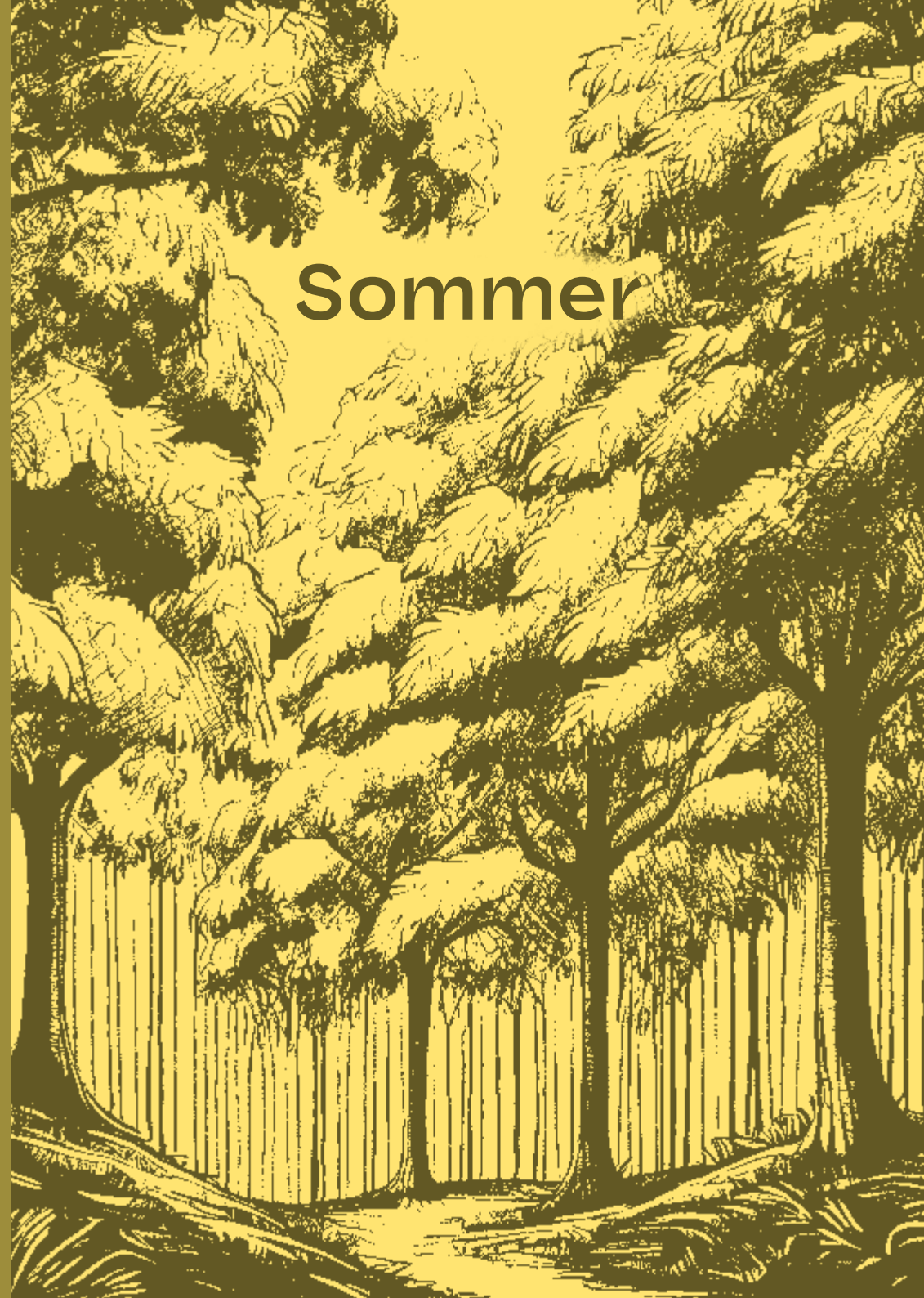
Wildschwein Rippen parieren und die Silberhaut auf der Innenseite abziehen.

Rippen auf das Rost einer Ofenform legen, mit Salz und Honig bestreichen und mit den Fichtenzweigen bedecken.

Alles mit Alufolie abdecken und für 3–4 Stunden bei 150°C in den Ofen schieben. Die Rippen sollten sich zart vom Knochen lösen.



Sommer





Dost

Dost, auch als *Oregano* oder wilder Majoran bekannt, hat einen würzigen, leicht pfeffrig, zitronigen und erdigen Geschmack. Es ist ein vielseitiges Kraut mit einem kräftigen Aroma, das sich von anderen Kräutern unterscheidet. Dost enthält ätherische Öle, die ihm sein würziges Aroma und antimikrobielle Eigenschaften verleihen und das enthaltene Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung und die Gesundheit der Knochen. Frische Dostblätter können in Salaten für eine zusätzliche Würze und ein erfrischendes Aroma verwendet werden. Getrocknet ist der Dost noch intensiver.



Quendel

Quendel, auch wilder Thymian bekannt, ist ein aromatisches Kraut, das in Europa und einigen Teilen Nordamerikas heimisch ist. Es hat einen intensiven und würzigen Geschmack, der an eine Kombination aus *Oregano* und Thymian erinnert. Quendel wird oft als Gewürz für Suppen, Eintöpfe, Saucen, Fleisch- und Gemüsegerichte sowie Pizza und Pasta verwendet. Quendel enthält Antioxidantien, die Zellschäden durch freie Radikale verhindern und die Hautgesundheit fördern.



Mädesüß hat einen süßen und milden Geschmack mit subtilen Aromen von Mandeln und Vanille. Der Geschmack ist angenehm und leicht blumig, was es zu einer beliebten Wahl für die Aromatisierung von Getränken macht. Aufgrund seines Geschmacks wird *Mädesüß* auch „Vanille des Nordens“ genannt und wird daher häufig in Desserts eingesetzt. Aufgrund der beruhigenden Wirkung auf die Atemwege kann *Mädesüß* bei Husten, Halsschmerzen und Erkältungssymptomen hilfreich sein. *Mädesüß* kann auch bei Magenverstimmungen und Verdauungsproblemen Linderung bieten.



Franzosenkraut hat einen milden, frischen Geschmack, der an Spinat und Senf erinnert. Die jungen Blätter sind zarter und schmackhafter als ältere Blätter. Es hat einen leicht pfeffrigen Geschmack und eine angenehme Knusprigkeit, die es zu einer beliebten Zutat in Salaten macht. Es enthält Vitamine wie Vitamin C, Vitamin A und verschiedene B-Vitamine. *Franzosenkraut* kann in Suppen und Eintöpfen als grüne Zutat oder als Garnierung genutzt werden. Es kann auch als Hauptbestandteil in Pestos und Saucen dienen. Gedünstetes oder leicht angebratenes *Franzosenkraut* kann als Beilage zu verschiedenen Hauptgerichten serviert werden.

Wilde Möhre



Die wilde Möhre hat einen zarten und milden Geschmack, der dem der domestizierten Karotte ähnelt. Die grünen Blätter und Blüten der wilden Möhre sind essbar und haben einen sanften, würzigen Geschmack mit einer leichten Anisnote. Das Aroma variiert leicht je nach Reife und Standort der Pflanze. Die wilde Möhre ist reich an Carotinoiden, insbesondere Beta-Carotin, das in unserem Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Es ist wichtig zu beachten, dass es beim Sammeln von Doldenblütlern sehr schnell zu giftigen Verwechslungen kommen kann. Bitte nur Sammeln wenn die Pflanze sicher bestimmt werden kann.

Blaubeere



Blaubeeren haben einen süß-säuerlichen Geschmack, der von leicht bis intensiv variiert, abhängig von der Reife und der Sorte der Beere. Sie sind bekannt für ihr erfrischendes und fruchtiges Aroma. Blaubeeren sind beliebt für ihren natürlichen Geschmack und eignen sich hervorragend für Desserts, Müsli, Smoothies und als Zutat in einer Vielzahl von salzigen Gerichten. Blaubeeren enthalten eine Vielzahl von Phytonährstoffen, die zur Gesundheit des Gehirns und des Herzens beitragen und sie sind mit verbesserter kognitiver Funktion und Gedächtnisverlust Prävention verbunden.



Sommersteinpilze zeichnen sich durch einen milden und delikaten Geschmack aus. Im Vergleich zu anderen Pilzarten sind sie weniger kräftig und haben eine angenehme Textur. Der Geschmack ist erdig, nussig und leicht süßlich. Sommersteinpilze sind bei Köchen sehr beliebt, da sie sich gut mit verschiedenen Gerichten kombinieren lassen und als exzellente Zutat in Suppen, Saucen, Pasta und Risotto dienen. Sommersteinpilze liefern eine Vielzahl von Nährstoffen und sind eine nahrhafte Bereicherung für die Ernährung. Die Pilze enthalten wichtige Vitamine und Mineralien, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen, einschließlich der Stärkung der Knochen und der Blutgerinnung.



Die Konsistenz des *Schwefelporlings* ist zart und erinnert an Hühnchen, weshalb er oft als „Hühnchen des Waldes“ bezeichnet wird. Das Fleisch ist saftig und macht den Schwefelporling zu einer beliebten Wahl für vegetarische und vegane Gerichte, bei denen er Fleisch gut ersetzen kann. Schwefelporlinge sind reich an Nährstoffen, die ihnen auch gesundheitliche Vorteile verleihen. Sie sind eine gute Option für Vegetarier und Veganer, um den Proteinbedarf zu decken. Beim Sammeln muss dringend darauf geachtet werden, den Baum, an dem sie wachsen, genau zu identifizieren, da der Porling auch die Gift- und Bitterstoffe aus zum Beispiel Robinien und Eichen zieht. Ideal sind Pilze, die an Obstbäumen wachsen.

Adana vom Wildschwein

für 2 Personen

500g Wildschwein-Nacken
 3 EL Pul Biber
 1 EL Salz
 2 Tomaten
 3 Knoblauchzehen
 2 Peperoni

1 Zwiebel
 4 Pidebrote
 Wilde Möhre
 50ml Joghurt 10%

Wildpflanzen

Blüte der Wilden Möhre



Fleisch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen und mit Salz, Pul Biber, und fein geschnittenem Knoblauch gut vermengen. Zwiebel vierteln und mit der Tomate und den Peperoni abwechselnd auf einen breiten Spieß setzen.

grillen. Zum Schluß noch die Pidebrote über die Fleisch-Spieße legen, damit sie warm werden und den Fleisch-Saft aufsaugen. Serviert wird mit Joghurt und den Blüte der wilden Möhre.

Das Fleisch fest um einen breiten Spieß drücken und alle Spieße über der heißen Glut für 4–5 Minuten von jeder Seite



REZEPTVIDEO

Tonkatsu

für 2 Personen

4 Steaks aus der Oberkeule
vom Reh
200g Panko
4 EL Mehl
2 Eier
Salz
100g Butterschmalz
1 Romasalat
1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen
50 ml Weißwein
1 Zitrone
Dost
Quendel
4–6 Sommersteinpilze

Wildpflanzen

Steinpilze, Dost, Quendel
und Knoblauch



Die Rehsteaks plattieren und nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Panko wälzen. Pilze schneiden und in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Olivenöl scharf anbraten. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Zu den Pilzen dazugeben. Nach 5–7 Minuten mit Weißwein ablöschen.

Dost, Quendel und Knoblauch hacken und zusammen zu den Pilzen geben. Die panierten Schnitzel in eine heiße Pfanne mit Butterschmalz geben und von beiden Seiten für 2–3 Minuten ausbacken.



REZEPTEVIDEO

Fried Chicken of the Woods

für 2 Personen

50g Joghurt
 50g Mayonnaise
 1 Limette
 2 EL gehacktes Franzosenkraut
 250g Schwefelporling
 1 Ei
 Mehl und Paniermehl
 für die Panade
 Sonnenblumenöl
 zum Frittieren

Wildpflanzen

Franzosenkraut,
 Schwefelporling



Joghurt mit Mayo, Franzosenkraut und Limettensaft vermengen und mit etwas Salz abschmecken. Den Porling in kleine Portionen zerteilen. Eine Panierstrasse aus Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl

vorbereiten. Die kleinen Porling-Happen zuerst in Mehl, dem verquirlten Ei und am Ende in Paniermehl welzen und im heißen Öl ausfrittieren. Das Öl sollte eine Temperatur von ca. 170°C haben.



Panna Cotta Mädesüß

für 2 Personen

250 ml Sahne

3–4 Blüten Mädesüß

25 g Zucker

2 g Gelatine

125 g Blaubeeren

5 ml Rotwein

20 g Zucker

Wildpflanzen

Mädesüß



Sahne, 25 g Zucker und Mädesüß in einen Topf geben. Sahne aufkochen und danach sofort von der Hitze nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Gelatine nach Packungsbeilage vorbereiten.

Mädesüß aus der Sahne sieben und die Sahne wieder etwas erhitzen. Nicht kochen! Gelatine hinzufügen und gut verrühren.

Gelatine in Gläser füllen und für 4–5 Stunden in den Kühlschrank. Eine Stunde vor dem Servieren die 20 g Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Blaubeeren dazugeben und alles zusammen für 10–15 Minuten einkochen. Noch lauwarm auf die kalte Panna Cotta geben.





Herbst



Hagebutte

Hagebutten, die Früchte der Hundsrose, werden in der Küche gerne zu Marmeladen, Gelees oder Chutneys verarbeitet. Ihr süß-säuerlicher Geschmack verleiht den Gerichten eine ganz eigene Note. Hagebutten können auch klassisch zu Tee verarbeitet werden, der nicht nur wohlschmeckend ist, sondern auch als natürliche Quelle von Vitamin C dient. Dazu werden getrocknete Hagebutten verwendet. Diesem Aufguss werden gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben, wie beispielsweise eine Stärkung des Immunsystems.




Goldnessel-Blätter

Die zarten Blätter der *Goldnessel* eignen sich besonders für Salate. Man kann sie mit anderen Wildpflanzen oder Gemüsen kombinieren. Die Blätter haben einen leicht würzigen Geschmack, der an rohe Champignons erinnert. Goldnesselblätter können auch verwendet werden, um ein köstliches Pesto zuzubereiten. Mit Knoblauch, gerösteten Nüssen, Olivenöl und Parmesan entsteht im Handumdrehen eine aromatische Sauce für Nudeln oder Bruschetta.



Sauerampfer

Sauerampfer zeichnet sich durch seinen charakteristischen, sauren Geschmack aus, der an Zitronen oder grüne Äpfel erinnert. Dieser säuerliche Geschmack ist auf den Gehalt von Oxalsäure zurückzuführen, die in den Blättern vorkommt. Wenn die Blätter sich rot färben, sollten sie nicht mehr gesammelt werden, da der Gehalt an Oxalsäure dann zu hoch ist. Die saure Note verleiht dem Sauerampfer eine erfrischende und lebendige Qualität, die ihn zu einer interessanten Zutat in verschiedenen Gerichten macht.



Maronen

Maronen, oder auch *Braunkappen* genannt, sind der wohl beliebteste Pilz bei Sammel-Anfängern. Der Pilz schmeckt hervorragend in einer Pilz-Pfanne und eignet sich ebenfalls zum Trocknen und späteren Würzen von Eintöpfen oder Soßen. Geschmacklich ist er recht nussig und gehaltvoll. Nach dem Braten wird der Pilz weich und verbreitet ein herrliches Umami-Aroma.



Aronia, auch als Apfelbeere oder Schwarze Eberesche bekannt, ist eine Frucht, die in den letzten Jahren zunehmend an Beliebtheit gewonnen hat, sowohl aufgrund ihres einzigartigen Geschmacks als auch ihrer gesundheitlichen Vorteile. Die Aroniabeere stammt von der *Aronia melanocarpa*, einer Pflanze, die zur Familie der Rosengewächse gehört. Einige Studien deuten darauf hin, dass Aroniabeeren auch einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben könnten, was für Menschen mit Diabetes von Interesse ist. Die entzündungshemmenden Eigenschaften könnten zudem bei Erkrankungen wie Arthritis oder ähnlichen entzündlichen Erkrankungen unterstützend wirken.




Die Brennnessel eröffnet in der kulinarischen Welt nicht nur interessante Geschmacksmöglichkeiten, sondern beeindruckt auch durch ihre beeindruckende Nährstoffdichte. Die jungen Triebe und Blätter der Brennnessel eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Suppen, Eintöpfen, Pesto oder als Beilage zu verschiedenen Gerichten. Durch kurzes Erhitzen oder Blanchieren verliert die Brennnessel ihre brennenden Haare und wird angenehm zart. Was die Inhaltsstoffe betrifft, ist die Brennnessel eine wahre Nährstoffbombe. Sie enthält eine beeindruckende Menge an Eisen, Kalzium, Vitamin C, Vitamin K, Magnesium und anderen Mineralien. Diese Nährstoffe spielen unter anderem eine wichtige Rolle für die Stärkung des Immunsystems, die Blutbildung und die Knochengesundheit.



Krause Glucke

In der Küche wird die *Krause Glucke* wegen ihres milden, fleischigen Geschmacks und ihrer zarten Textur geschätzt. Sie kann in einer Vielzahl von Gerichten verwendet werden, von Suppen und Eintöpfen bis hin zu Pfannengerichten und Pilzsaucen.

In der traditionellen asiatischen Medizin, insbesondere in der japanischen und chinesischen, wird die Krause Glucke seit Jahrhunderten für ihre gesundheitlichen Vorteile geschätzt. Ihr werden adaptogene Eigenschaften zugeschrieben, die dazu beitragen können, den Körper bei Stress zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Dieser Pilz kann sowohl als Hauptzutat oder als ergänzender Geschmacksgeber in Brühen verwendet werden.



Parasol

Der *Parasolpilz* zeichnet sich durch einen großen, schirmförmigen Hut aus, der an einen Sonnenschirm erinnert. Die jungen Pilze sind besonders begehrt, da sie zart und geschmacksintensiv sind. Sein Geschmack ist mild und nussig, was ihn zu einer vielseitigen Zutat macht, die sowohl in vegetarischen als auch in Fleischgerichten Verwendung findet. In Bezug auf die Inhaltsstoffe ist Parasolpilz eine gute Quelle für Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Er enthält verschiedene B-Vitamine, darunter B2, B3 und B5. Diese Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Nervengesundheit.

Hirsch al Trapo

für 4 Personen

1 Hirsch-Filet
500 ml Rotwein
50g Sauerampfer
50g Goldnessel
2 grüne Chilis
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl

500g Salz
1 Baumwolltuch
Kordel zum Binden

Wildpflanzen

Sauerampfer, Goldnessel



Das Baumwolltuch in Rotwein baden und wieder auswringen.

Die Hälfte des Baumwolltuchs mit Salz belegen, das Filet oben aufgeben und stramm in das Tuch einwickeln, so dass das Fleisch möglichst komplett mit Salz bedeckt ist. Das Tuch gut zubinden und direkt auf heiße Kohlen legen. Von beiden Seiten für 9–10 Minuten grillen.

Sauerampfer, Goldnessel, Chilis und Knoblauch zusammen fein hacken und mit

Olivenöl zu einer Salsa mischen. Mit Salz abschmecken.

Das eingepackte Fleisch von den Kohlen nehmen, 5–7 Minuten ruhen lassen und vom Baumwolltuch und Salz befreien. Aufschneiden und mit der Salsa zusammen servieren.



REZEPTVIDEO

Ravioli vom Hasen mit Brennnessel in Pilz-Brühe



für 2 Personen

300g Hartweizengrieß fein
3 Eier
250g Brennnessel
100g Hack vom Hasen
Salz
1 Krause Glucke

1 Parasol
1 Maronen
50g Sommersteinpilze getr.

Wildpflanzen

Krause Glucke, Parasol,
Sommersteinpilze

Mehl und Eier zu einem geschmeidigen Teig kneten und in Frischhaltefolie eingepackt für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

1 L Wasser zusammen mit den Pilzen aufkochen und für eine Stunde köcheln lassen. Brennnessel in kochendem Wasser für 1 Minute blanchieren und anschließend fein hacken und mit dem Hack vermischen und diese Mischung mit Salz abschmecken. Den Teig aus der Folie nehmen und dünn ausrollen. Am besten mit einer Nudelmaschine. Den Teig in breite Streifen schneiden und auf einem Streifen mit dem Ausstecher leicht andeuten, wo die

Mischung platziert wird. Die Hackmischung in die Mitte der Ravioli platzieren und jetzt einen weiteren Teigstreifen darüber legen. Jetzt die Ravioli ausstechen und gut bemehlt auf ein Blech geben. Die Pilzmischung durch ein feines Sieb geben und die Brühe auffangen. Jetzt erst salzen und für den weiteren Einsatz zur Seite stellen.

Salzwasser kochen und die Raviolis im simmernden Kochwasser so lange garen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Pilzbrühe in tiefe Teller abfüllen, Raviolis dazu und fertig ist ein wunderbares Herbstgericht.



Easy Pulled Duck, Aronia-Ketchup, Mac & Cheese

für 2 Personen

2 (Wild-)Entenkeulen
250g Hörnchen Pasta
150g Geriebener Cheddar
1 EL Butter
1 EL Mehl
200 ml Milch
200 ml Aroniasaft
50g Tomatenmark

30g brauner Zucker
2 EL Rotweinessig
1 Sternanis
1 kleine Zimtstange
3–5 Pimentkörner
Rauch-Salz

Wildpflanzen

Aronia



Die Entenkeulen abgedeckt in einem Bräter bei 170°C für ca. eine Stunde in den Ofen schieben.

Pasta nach Packungsangaben kochen. Butter schmelzen, mit Mehl vermengen und die Milch dazugeben und alles klümpchenfrei mit dem Schneebesen verrühren. Evtl. mit etwas Milch nacharbeiten, falls es zu dick wird. Käse und Pasta dazugeben und nach 45 Minuten mit in den Ofen

geben. Zucker in einem Topf erhitzen und leicht karamellisieren. Mit Saft ablöschen, Tomatenmark dazugeben und zusammen mit den Gewürzen für eine halbe Stunde einkochen. Gewürze rausnehmen und abkühlen lassen.

Das Fleisch vom Knochen ziehen und mit dem Aronia-Ketchup vermengen. Alles zusammen mit den Mac & Cheese servieren.

Wild-Paella

für 4 Personen

1 Döschen (0,1 g) Safranfäden
 2 l Wasser
 150 g breite Bohnen
 100 g Limabohnen, eingeweicht
 8 Hasenteile
 4 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver
 100 g passierte Tomaten
 300 g Paella-Reis

Wildpflanzen

Hagebutten



Herbst

Hasenteile in einer Paellapfanne in Olivenöl anbraten. Hagebutten halbieren und entkernen, breite Bohnen und Pilze klein schneiden und mit den Limabohnen zusammen in die Paellapfanne geben. Zusammen mit Paprikapulver und passierten Tomaten anrösten.

Mit Wasser ablöschen. Kurz aufkochen, Safran dazugeben und dann bei mittlerer Hitze 20–30 Minuten köcheln, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Reis zugeben. Dabei darauf achten, dass

der Reis von Flüssigkeit bedeckt ist. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen. Alles bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ohne umrühren köcheln, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat und sich lockert.



REZEPTVIDEO



Winter





Vogelmiere

Vogelmiere hat einen milden und angenehm erfrischenden Geschmack. Die zarten Blätter und Stängel sind saftig und überzeugen durch eine nussige und leicht süßliche Note. Der Geschmack erinnert an junge Spinatblätter und macht Vogelmiere zu einer vielseitigen Zutat in Salaten und anderen Gerichten. Sie verleiht den Speisen eine frische, knackige Textur und einen sanften Geschmack. Vogelmiere enthält Omega-3-Fettsäuren, die zur Herzgesundheit und zur Reduzierung von Entzündungen beitragen.



Judasohr

Das *Judasohr*, auch als Holunderschwamm oder Mu Err bekannt, ist ein Pilz, der in der asiatischen Küche seit langem geschätzt wird. Mit seinem knackigen, elastischen Fleisch und einem milden Geschmack findet das Judasohr in verschiedenen Gerichten Anwendung. Die Pilze eignen sich optimal zum Trocknen. Mit etwas heißem Wasser übergossen, finden sie nach nur einer Stunde wieder zum fast Original-Zustand zurück. Bei der Ernte von Judasohren ist Vorsicht geboten, um Verwechslungen mit giftigen Pilzen zu vermeiden.

Winterpostelein



Winterpostelein, oder auch Portulak genannt, ist eine winterharte, kältetolerante Pflanze, die in der kulinarischen Welt aufgrund ihrer zarten Blätter und ihres erfrischenden Geschmacks geschätzt wird. Diese Pflanze zeichnet sich durch ihre reiche Nährstoffzusammensetzung aus, was sie zu einer wertvollen Zutat in der Küche macht. Die saftigen, grünen Blätter des Winterposteleins haben einen leicht säuerlichen Geschmack und erinnern an Spinat oder Feldsalat. Diese Eigenschaft macht sie zu einer beliebten Wahl für Salate, Sandwiches und als Beilage zu verschiedenen Gerichten. Ihr knuspriges, knackiges Mundgefühl trägt zur Vielseitigkeit dieser Pflanze bei.

Taubnessel



Die *Taubnessel* wird in der kulinarischen Welt der Wildpflanzen gerne übersehen. Dennoch birgt sie eine Fülle von Möglichkeiten, die es zu entdecken gilt. Die Blätter der Taubnessel sind essbar und haben einen milden, leicht süßen Geschmack, der an Spinat erinnert. Sie können roh in Salaten verwendet oder gedünstet wie Spinat zubereitet werden. Die jungen, zarten Blätter sind besonders schmackhaft. Die Blüten sind ebenfalls essbar und haben einen leicht nussigen Geschmack. Sie eignen sich als Dekoration für Salate oder Desserts.



Austernseitling

Die Textur des *Austernseitlings* ist fleischig, was ihn zu einem sehr beliebten Zucht- und Speisepilz gemacht hat. Er wächst aber auch wild auf Laubbäumen und kann in verschiedenen Farben von weiß über gelb bis hin zu rosa oder lila erscheinen. In der Küche ist er äußerst vielseitig und eignet sich für verschiedene Zubereitungsarten wie Braten, Dünsten, Grillen oder Rohverzehr in Salaten. Pilze, darunter der Austernseitling, können eine der wenigen pflanzlichen Quellen für Vitamin D sein, insbesondere wenn sie Sonnenlicht ausgesetzt sind.



Eingelegtes

Um die Aromen des Jahres zu konservieren, eignen sich viele gesammelte Zutaten für die Methode des Einlegens. Wasser und Essig werden zu gleichen Teilen aufgeköcht und mit Zucker und Salz gewürzt. In diesem Essigfond können Beeren, Knospen oder Pilze hervorragend in der Speisekammer aufbewahrt werden. Unreife, grüne Holunderbeeren werden so zu heimischen Kapern und Schlehen zu lokalen und selbstgemachten Oliven.



Kartoffelsalat & Wildbuletten vom Rotwild



für 2 Personen

300g Hack vom Rotwild
 1 Ei
 1 EL Butter
 1 halbes trockenes Brötchen
 100 ml Sahne
 1 kleine Zwiebel
 400g Kartoffeln

3 EL Olivenöl
 1 EL Weißweinessig
 150 ml Gemüsebrühe
 200g Vogelmieri
 Salz & Pfeffer

Wildpflanzen

Vogelmieri, Winterpostelein

Kartoffeln mit Schale für ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Öl, Essig und Brühe in eine Schüssel geben. Kartoffeln abgießen und noch warm pellen, in feine Scheiben schneiden und in die Brühe geben. Vogelmieri waschen und mit in den Kartoffelsalat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 1–2 Stunden ziehen lassen.

Das trockene Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit Sahne vermengen. Zwiebeln in etwas Butter glasig anbraten

und zu dem Brötchen geben. Hack salzen, das Ei und die Brötchen-Sahne-Mischung hinzugeben und alles gut mit der Hand vermengen.

Das Hack jetzt zu Frikadellen zu je 75g formen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten für 5 Minuten anbraten. Dabei immer wieder wenden, damit nichts anbrennt und die Frikadellen schön gleichmäßig durchgaren.

(H)Asiatische Wokpfanne Winterpostelein

für 2 Personen

300g Hack vom Hasen

200g Reis

100g Brokkoli

75g Judasohren / Mu Err Pilze

200g Winterpostelein

2 große Möhren

1 Chili

1 EL Austernsauce

1 EL Sojasauce

Wildpflanzen

Judasohren, Mu Err Pilze,

Winterpostelein



Reis nach Packungsangabe kochen.

Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen abtrennen und zusammen mit den Möhren in kochendem Salzwasser für ca. 2 Minuten blanchieren. Hasenhack im Wok anbraten und mit Austernsauce, klein geschnitt-

nem Chili und Sojasauce würzen. Möhren und Brokkoli hinzugeben und zusammen für 2–3 Minuten im Wok schwenken. Kurz vor dem Servieren den Winterpostelein dazugeben und gemeinsam mit Reis servieren.

Caesar Salad Austernseitling und Fasanenbrust

für 2 Personen

2 Fasanenbrüste

2 Römerherzen

150g Austernseitlinge

2 TL Dijon Senf

30g Parmesan

1 Eigelb

100 ml Olivenöl

4–5 Spritzer Worcester Sauce

Saft von einer Zitrone

2 Knoblauchzehen

1 Sardelle

Wildpflanzen

Austernseitling



Winter

Knoblauch schälen und mit der Sardelle zu einer feinen Paste zerhacken. Die Paste in eine Schüssel geben und gemeinsam mit geriebenem Parmesan, dem Eigelb und dem Senf mit einem Schneebesen vermengen. Dabei im kleinen Strahl das Öl hinzugeben. Mit Worcester Sauce und Zitronensaft finalisieren und gut mit dem geschnittenen Salat vermengen.

Fasanenbrüste salzen und in eine heiße Pfanne geben. Pilze dazugeben und die

Brüste von beiden Seiten für 2–3 Minuten anbraten. Das Fleisch herausnehmen, für 5 Minuten ruhen lassen, aufschneiden und gemeinsam mit den Pilzen auf den Salat geben.



REZEPTVIDEO



Wildschweinrücken mit Wintergemüse

für 4 Personen

1 Wildschweinrücken
400g bunte Möhren
200g Kohlröschen
150g Petersilie glatt
100 ml Olivenöl
3 EL Sherry Essig
50g Schlehen-Oliven

50g Holunder Kapern

1 Peperoni
Salz
Olivenöl

Wildpflanzen

Schlehen-Oliven



Den Wildschweinrücken von beiden Seiten scharf anbraten.

Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Kohlröschen in die Pfanne zum Fleisch geben. Das Fleisch und das Gemüse für ca. 15–20 Minuten in den vorgeheizten Ofen bei 170°C Unter/Oberhitze geben. Die Kerntemperatur des Fleisch sollte bei ca. 55–60°C liegen.

Schlehen-Oliven entkernen und mit der Petersilie und der Peperoni fein hacken. Alles zusammen mit Olivenöl, Essig und den Holunderkapern zu einer Sauce verrühren.

Fleisch für ca. 10 Minuten ruhen lassen, aufschneiden und mit dem Gemüse und der Sauce servieren.



REZEPTVIDEO

Landesjagdverbände



Landesjagdverband Baden-Württemberg e. V.
www.landesjagdverband.de



Landesjagdverband Berlin e. V.
www.ljv-berlin.de



Landesjagdverband Nordrhein-Westfalen e. V.
www.ljv-nrw.de



Landesjagdverband Rheinland-Pfalz e. V.
www.ljv-rlp.de



Landesjagdverband Brandenburg e. V.
www.ljv-brandenburg.de



Landesjägerschaft Bremen e. V.
www.lj-bremen.de



Vereinigung der Jäger des Saarlandes
www.saarjaeger.de



Landesjagdverband Sachsen e. V.
www.ljv-sachsen.de



Landesjagd- und Naturschutzverband der
Freien und Hansestadt Hamburg e. V.
www.ljv-hamburg.de



Landesjagdverband Hessen e. V.
www.ljv-hessen.de



Landesjagdverband Sachsen-Anhalt e. V.
www.ljv-sachsen-anhalt.de



Landesjagdverband Schleswig-Holstein e. V.
www.ljv-sh.de



Landesjagdverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.
www.ljv-mecklenburg-vorpommern.de



Landesjägerschaft Niedersachsen e. V.
www.ljn.de



Landesjagdverband Thüringen e. V.
www.ljv-thueringen.de

Premiumpartner des DJV



Impressum

© 2023 Deutscher Jagdverband e. V.

Chausseestraße 37

10115 Berlin

Telefon: 030 209 13940

Fax: 030 209 139430

pressestelle@jagdverband.de

www.jagdverband.de

Umsetzung

Rasselbock & Drilling GbR

Fotos, Rezepte & Texte

Olaf Deharde

Film & Schnitt

Lukas Ellerbrock

Konzeption & Projekt

Jan-C. van Knapheide

Gestaltung

Format Design, Hamburg

www.format-design.com