

INFO

■ **Weihnachtsmenü:**

Wildschweinrücken zum Fest

■ **Rezept:** Wildgewürz selbst gemacht■ **Ausstellung und Preisverleihung:** Fotowettbewerb „Boden unter meinen Füßen“Verbraucher
Service
Bayernim Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

Mit Zeitplan für die Zubereitung

Festliches Weihnachtsmenü ohne Stress

Wildschweinrücken, Rote Bete, Meerrettich, Feldsalat, Milch, Karamell und Zwetschgen bilden die Zutaten für die Speisenfolge eines feinen Festtagsessens des VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB). Die Rezepte sind jeweils für sechs Personen.



VORSPEISE

Rote-Bete-Mousse mit Feldsalat und Meerrettich-Vinaigrette

Zutaten:

Mousse: 500 g kleine Rote Bete, 5 Blatt weiße Gelatine, 30 g frisch geriebener Meerrettich, 150 g Sahnejoghurt, 1 EL Zitronensaft, Salz, Piment, Cayennepfeffer, 200 g Schlagsahne

Feldsalat mit Meerrettich-Vinaigrette:

1 Schalotte, 10 g frisch geriebener Meerrettich, 6 EL Aceto balsamico bianco, Salz, 2 EL Öl, 2 Handvoll Feldsalat, frischer Meerrettich für die Garnitur

Zubereitung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Rote Bete mit Wasser bedeckt 45–60 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen, abschrecken, schälen und abkühlen lassen. In zwölf etwa 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, Reste aufheben.

Rote-Bete-Reste klein schneiden, mit Meerrettich, Joghurt und Zitronensaft im Mixer pürieren, mit Salz, Piment und Cayennepfeffer kräftig

abschmecken. Gelatine aus dem Wasser nehmen und tropfnass bei milder Hitze in einem Topf unter Rühren auflösen, dann sofort von der Platte nehmen und 3 EL Rote-Bete-Püree unterrühren. Diese Masse unter das restliche Püree rühren. 30 Minuten in den Kühlschrank geben. Sahne steif schlagen und unterziehen. Abgedeckt mindestens sechs Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Für die Vinaigrette die Schalotte fein würfeln, mit Meerrettich, Balsamico und etwas Salz verrühren, Öl untermischen und kurz vor dem Servieren über den Feldsalat gießen. Je zwei Rote-Bete-Scheiben auf einen Teller geben, jeweils eine Nocke von der Mousse daraufsetzen, mit Feldsalat anrichten und mit Meerrettichraspeln garnieren.



Fotos: svettkd/www.istockphoto.com (oben); stock.adobe.com (3) illietus(Rote Beete); Ruckszio (Salat); Eskymaks (Meerrettich)

HAUPTSPEISE

Wildschweinrücken mit Zartbitterschoko-Soße

Zutaten:

Soße: 1 kg Wildknochen, 150 g Sellerie, 150 g Möhren, 1 Petersilienwurzel, 300 g Zwiebeln, 3 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 500 ml Rotwein, 1 Fichtenzweig, 2 kleine Lorbeerblätter, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Wacholderbeeren, 1 TL Pimentkörner, Salz, 1 bis 3 TL Speisestärke, 1 Riegel Zartbitterschokolade
Wildschweinrücken: 3 Zweige Rosmarin, 3 Stängel Thymian, 1 Fichtenzweig, 1 TL Wacholderbeeren, 1 kg Wildschweinrücken, Salz, Pfeffer, 20 g Butter, 2 EL Pflanzenöl, nur bei Heißluft: 4 bis 5 Speckscheiben



Zubereitung: Soße am Vortag herstellen. Dazu Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel putzen, schälen und würfeln. Zwiebeln vierteln. Die Knochen mit Öl bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im Bräter auf der zweiten Schiene von unten 45 Minuten rösten, Gemüse zufügen und weitere 30 Minuten rösten. Bräter nur herausziehen, Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Den Bratenansatz mit 400 ml heißem Wasser ablöschen und mit einem Pinsel gründlich lösen. Den Wein und so viel kaltes Wasser zugeben, dass die Knochen bedeckt sind. Ohne Deckel bei milder Hitze 1,5 Stunden leise köcheln, dabei die Trübstoffe an der Oberfläche entfernen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Rosmarin, Lorbeer, Pfeffer, Wacholder und Piment zugeben. Soße durch ein feines Sieb gießen. Vor dem Anrichten Soße mit Salz würzen und zum Kochen bringen, die in wenig Wasser angerührte Speisestärke einrühren. 2 bis 3 Minuten leise köcheln.



Kurz vor dem Servieren Schokolade in die Soße raspeln und schmelzen lassen.

Wildschweinrücken: Rosmarin und Thymian grob hacken. Wacholderbeeren zerdrücken. Wildschweinrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Butter mit Öl in einer Pfanne schmelzen, Fleisch anbraten, Fichtenzweig, Rosmarin, Thymian und Wacholderbeeren hinzufügen und leicht anrösten. Wildschwein mit der Knochen-seite nach unten auf ein Backblech legen. Mit sehr heißem Bratfett aus der Pfanne übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad am besten mit Unterhitze 25 bis 30 Minuten garen, einmal mit Bratsatz übergießen. Bei Heißluft Rücken mit Speckscheiben belegen. Wildschweinrücken aus dem Ofen nehmen, in Dauerbackfolie einschlagen und 5 Minuten ruhen lassen. Rückenfilets vom Knochen lösen, schräg in Stücke schneiden und mit der Soße sofort servieren. Dazu passen Wirsing und Steinpilzspätzle.

Entspannt kochen



Iris Graus

Allen soll es schmecken, und keiner soll gestresst sein, so heißt die Devise auch dieses Jahr. Das Menü hat Iris Graus, Hauswirtschaftsmeisterin beim VSB in Würzburg, so gestaltet, dass Sie weite Teile schon am Vortag zubereiten können. Der Kochaufwand am Festtag selbst beträgt in etwa eine Stunde. Passend zum VSB-Jahresthema „Regionale Superfoods“ empfiehlt Iris Graus ein Menü rund um einen Wildschweinrücken. „Er ist fettarm, eiweiß- und mineralstoffreich und er stammt von Tieren, die ohne Antibiotika und Medikamente groß geworden sind“, schwärmt die VSB-Expertin. „Bedenken wegen Schweinepest und erhöhter Radioaktivität sind bei regionalem Wild unbegründet. In den Handel kommt nur Fleisch, das gut untersucht ist“, betont Iris Graus. *gfm*

NACHSPEISE

Creme aus feinem Karamell

Zutaten:

40 g Zucker, 6 Blatt weiße Gelatine, 250 ml Milch, 40 g Zucker, 3 Eigelb, 150 g Schlagsahne

Zubereitung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 40 g Zucker in einem trockenen Topf karamellisieren lassen, bis er bernsteinfarben ist. Mit der Milch ablöschen. Den fest gewordenen Zucker langsam in der Milch auflösen. Aus 40 g Zucker und Eigelb eine Schaummasse herstellen. Die heiße Zucker-Milch nach und nach unterrühren, dann alles in den Topf zurückgießen. Unter ständigem Rühren langsam erhitzen, bis die Creme dicklich wird. Kurz vor dem Siedepunkt (nicht kochen!) vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken und in der heißen Creme auflösen. Creme im Wasserbad mit Schneebesen kalt schlagen. Wenn sie nicht mehr dampft, in den Kühlschrank stellen. Sobald ein 2 bis 3 cm breiter Sulzrand entstanden ist, Sahne steif schlagen und unter die kalte Creme ziehen. Dazu schmecken Zwetschgen mit Sternanis gut.



Das komplette Menü

Alle Rezepte – auch für die Beilagen – und einen Zeitplan für die Zubereitung finden Sie unter www.verbraucherservice-bayern.de („Weihnachtsmenü“)

Fotos: stock.adobe.com (4); oxiel99 (Petersilienwurzel); by-studio (Sternanis); ExQuisine (Wacholder); tycoon101 (Wildgewürz); Iris Graus, VSB (Nachspeise); Graus (VSB); Wolfgang Krauer (rechts)



VS-B-Tipp: Wildgewürz selbst herstellen

In Wildrezepten ist oft angegeben, dass man das Fleisch vor dem Braten mit einer Wildgewürzmischung einreiben muss. Kann ich eine solche Mischung selbst herstellen?

Anna S.

Ja – das geht ganz einfach. Folgen Sie diesem Rezept:

Zutaten: 1 EL Pfefferkörner schwarz, 1 EL Koriandersamen, 1,5 EL Pimentkörner, 1 EL Wacholderbeeren, 1 TL Kümmel, 1 gestrichener TL Gewürznelken, 4 Wacholderblätter, 4 Lorbeerblätter, 1 gestrichener TL Senfkörner gelb, ½ TL Muskat, 1 TL getrockneter Liebstöckel, 1 EL Steinpilzmehl (kann je nach Verwendung und persönlichem Geschmack auch weggelassen werden)

Zubereitung: Die ungemahlene Gewürze im Mörser oder – einfacher – in einer Mühle oder einem Blitzhacker fein vermahlen. Dann die bereits gemahlene Gewürze beimischen. Alles in ein Schraubglas füllen, verschließen und dunkel aufbewahren. Vor Gebrauch gut schütteln, damit sich die Gewürzbestandteile mischen. Das Gewürz hält sich etwa drei Monate.

Iris Graus, Hauswirtschaftsmeisterin beim VSB in Würzburg

Einladung zu Ausstellung und Preisverleihung Fotowettbewerb „Boden unter meinen Füßen“



Das Siegerfoto
„Maisanbau“
von Wolfgang
Knauer aus
Passau

Beindruckend, faszinierend und originell – so lautet das Urteil der Jury über die Siegerfotos des VSB-Fotowettbewerbs „Boden unter meinen Füßen“.

Die Preisverleihung findet am **5. Dezember, dem Tag des Bodens**, um 11 Uhr, im KDFB-Diözesanbüro Passau statt. Zu dieser Veranstaltung im Rahmen der Eröffnung der Ausstellung „Boden unter meinen

Füßen“ sind alle Interessierten herzlich eingeladen! In der Ausstellung werden 22 von insgesamt 125 eingereichten Fotos zu sehen sein. Die Aufnahmen zeigen, welche Bedeutung Boden für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ganz persönlich hat. Prämiiert wurden insgesamt 13 Bilder. Die Ausstellung ist bis 30. Januar 2019 im KDFB-Diözesanbüro, Ludwigsweg 4, Passau, zu sehen. *gfm*

Der **VERBRAUCHERSERVICE** berät Sie:

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12, Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr (wenn nicht anders angegeben)
www.verbraucherservice-bayern.de

91522 ANSBACH

Kannenstr. 16, Tel. 09 81/97 78 97 93
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 ASCHAFFENBURG

Dalbergstr. 15, Tel. 060 21/330 12 18
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 AUGSBURG

Ottmarsgässchen 8, Tel. 08 21/15 70 31
Hausw. Berufsbildung: Tel. 08 21/51 03 68
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 BAMBERG

Grüner Markt 14, Tel. 09 51/20 25 06
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 CHAM

Obere Regenstr. 15, Tel. 099 71/67 53
Mo 13–17 Uhr, Di, Do, Fr 9–13
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 DONAUWÖRTH

Münsterplatz 4, Tel. 09 06/82 14, Mo 9–12 Uhr

91301 FORCHHEIM

Schulstr. 2, Tel. 09 191/64 68 9
Di 14–17, Do 9–12 Uhr

85049 INGOLSTADT

Kupferstr. 24, Tel. 08 41/95 15 999-0
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 MÜNCHEN (Mittwoch geschlossen)

Dachauer Str. 5, Tel. 089/59 62 78
Mo, Di, Do, Fr 9–12, Do 14–17 Uhr
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 NEUFABRN

Bahnhofstr. 32, Tel. 081 65/975 11 90
Mo, Di, Do 8–13 Uhr
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 PASSAU

Ludwigsplatz 4/I, Tel. 08 51/3 62 48
Umweltberatung: Tel. 08 51/3 34 92
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 REGENSBURG

Frauenbergl 4, Tel. 09 41/5 16 04
Umweltberatung: Tel. 09 41/56 34 58
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 SCHWANDORF

Spitalgarten 1 (Rathaus)
Tel. 09 431/4 52 90; Di 9.00–12.30 Uhr

83278 TRAUNSTEIN

Bahnhofstr. 1, Tel. 08 61/6 09 08; Di, Mi, Do, Fr 8.30–12 Uhr; Di, Mi 13–16 und Do 14–18 Uhr
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 WÜRZBURG

Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 09 31/30 50 80
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de