



Wild BRATEN

MIT GELING-GARANTIE

ZUTATEN:

Fleisch für den Braten
1 Zwiebel
1 Tasse Rotwein
Butter oder Butterschmalz zum Anbraten

Variante 1:

Salz, Pfeffer
frisch gehackte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie)
nach Wunsch klassisches Wildgewürz wie Lorbeer,
Piment und Wacholder

Variante 2:

Don Marco's „Wild Thing 2.0“ (Wildgewürzmischung)

Die Niedrigtemperatur-Garmethode ist eine Geling-Garantie für einen schönen Wildbraten, egal ob Rücken, Schulter oder Keule.

Hierzu muss das ausgewählte Bratenstück in einem geschlossenen Gefäß – zum Beispiel in einem Dutch Oven oder zuhause in einem Bratschlauch – bei niedriger Temperatur mehrere Stunden im Ofen garen.

Das Bratenstück wird zunächst rundum, aber sparsam, mit Salz und Pfeffer gewürzt. In der heißen Pfanne wird das Fleisch von allen Seiten kurz angebraten. Dabei geht es um das Röstaroma. Eine halbierte Zwiebel wird mit den Schnittflächen nach unten im Fett mit ausgebacken, bis die Schnittfläche fast schwarz ist.

Nun wird das Fleisch rundum mit Salz, Pfeffer und den Kräutern eingerieben und kommt zusammen mit den Gewürzen, den beiden Zwiebelhälften und dem Rotwein in einen Bratschlauch oder dicht abschließenden Bräter. In den Wein noch eine Messerspitze Salz und Pfeffer geben.

Noch einfacher geht es mit der Gewürzmischung „Wild Thing“ von Don Marco's. Da ist alles schon drin, inklusive Salz und Pfeffer, aber mit einer ganz besonders tollen Geschmacksnote.

Bei einer Temperatur von 70 °C (im Ofen am besten Umluft) muss das Fleisch nun mindestens 4 Stunden langsam garen. Noch besser sind 5–6 Stunden. Über den Daumen gepeilt kann man sagen: je Zentimeter Durchmesser eine halbe Stunde – Ziel ist es, bis in den Kern des Bratenstückes eine Temperatur kurz über 60 °C zu erreichen, dann ist das Fleisch gerade so nicht mehr rosa und noch saftig. Wenn es heißer wird, dann wird der Braten grau und innen trocken. Trotzdem sollte man es mit der Garzeit nicht übertreiben, denn wenn das Fleisch aber zu lange über 60 °C im Kern hat, wird es sehr mürbe und bekommt einen typisch leberartigen Geschmack, der nicht jedermanns Sache ist.

Kurz vor dem Servieren nimmt man das Fleisch aus dem Sud und lässt es im Ofen bei 150 °C noch 10–15 min überbacken. In dieser Zeit kann man den aufgefangenen Bratensud durch ein Sieb passieren und zu einer köstlichen Sauce verarbeiten.

Ich selbst mache den Braten oft schon am Vorabend fertig und lasse ihn über Nacht bei 60–65 °C im Bratschlauch garen. Da kein Dampf entweichen kann, bleibt das Fleisch saftig und kann nicht übergaren.

Guten Appetit wünscht das Wild Kitchen Project!

