



Sommerlicher Salat

á la „Wildfang“

von WildRebell Samuel Golter

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, Bulgursalat u.v.m sind sicher lecker und gesund – damit kommt aber irgendwie jeder zur Gartenparty. Deshalb hier nun die Lösung vieler Probleme, leicht bekömmlich und regional: der Wildsalat!

Entstanden aus einer Not – die Keule haben wir nicht ganz geschafft – fix einen Salat daraus gebastelt und ständig weiterentwickelt und perfektioniert. Nun dürfen wir auf keiner Gartenparty mehr ohne den legendären Wildsalat auftauchen!

Kreativität ist gefragt!

Je nach Gusto und Kühlschrankinhalt kann der Salat unendlich variiert werden:

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:

Zum Sud kann bereits etwas vom WildRebellen-Asia-Rub hinzugefügt werden. Frische Frühlingszwiebeln, Reismudeln, Sojasprossen und Streifen vom Bambus, Shitakepilze und Ingwer, angemacht mit Sojasauce und etwas Reisessig, 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!





Fotos: LJV/Samuel Gotter

ZUTATEN

- › 1 Keule am Stück (vom Rehwild. Alle anderen Wildarten und Teilstücke oder kalter Braten gehen hier auch.)
- › 1 Flasche Weiss- oder Roséwein
- › Brühe / Fond
- › 1 Zwiebel
- › 2 Knollen Knoblauch
- › 4–5 Wacholderbeeren
- › Frische Kräuter aus dem Garten (ich nehme gerne Salbei, Liebstöckel, Thymian, frisches Lorbeerblatt, Oregano)
- › Eine Prise gutes Salz



ZUBEREITUNG

- › Wein zum Kochen bringen.
- › 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/Fond 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 2–3 Stunden 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!
- › Der Sud ist echt zu schade zum Wegleeren und kann als Basis für Suppen eingefroren werden.