



Die Wildsau treibt viele Jäger in den Wahnsinn. Unaufhaltbar in ihrer Fressgier und Reproduktionsfreude verwüstet sie mit Vorliebe Mais- und Sonnenblumenfelder sowie Weingärten. Die Schäden sind oft gigantisch. Mittlerweile wird der Schwarzkittel daher das ganze Jahr über bejagt und immer häufiger kommt dadurch auch dieses köstliche Fleisch zu – zum Leidwesen der Jäger – laufend sinkenden Preisen in den Handel. Mit dem ökologisch wohl einwandfreiesten Fußabdruck. Zugreifen!

ZUTATEN für 4 Personen:

2 Wildschweinrücken

4 EL getrocknete Lavendelblüten

8 EL Honig

5 Wacholderbeeren

1 Nelke

2 Pimentkörner

etwas Rapsöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zeit: 30 min



Sich sein Wild selbst erjagen gehört bei uns irgendwie dazu; – dass diese Möglichkeit aber selbstverständlich nicht „normal“ ist, darüber ist man sich ganz bewusst ... und sehr dankbar.

WILDSCHWEINRÜCKEN MIT LAVENDEL

1. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.
2. Wacholderbeeren, Nelke, Pimentkörner und Lavendel im Mörser fein zerstoßen. Die Gewürze mit dem Honig zu einer Glasur verrühren.
3. Mit dem Messer die Silberhaut von den Wildschweinrücken entfernen (putzen).
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rücken darin scharf anbraten, salzen und pfeffern.
5. Die Rücken mit der Honig-Gewürzglasur einstreichen und auf ein gefettetes Backblech geben. Im Backofen 10-15 min garen.

TIPP:

Zum Wildschweinrücken passt geschmortes Gemüse der Saison großartig. Und natürlich auch ein kleines Serviettenknöderl (Rezept siehe Seite 101).

ERDÄPFELSUPPE MIT WINTERRETTICH VEGAN

Rettich war ja schon vor 2.500 Jahren bei den Ägyptern bekannt und bis Mitte des 20. Jahrhunderts auf der ganzen Welt sehr verbreitet. Weiss eh ein jeder. Aus irgendwelchen schleierhaften Gründen verschwand er dann von den Speisekarten, wurde allerdings in den letzten Jahren wieder neu entdeckt, und das mit Recht! Vor allem die alten Sorten, wie unser schwarzer Winterrettich, erfreuen sich wieder ständig wachsender Beliebtheit. Es gibt sowieso kaum was Besseres als rohe Rettichstangerl in Salz getunkt!

ZUTATEN für 4 Personen:

150 g Erdäpfeln

150 g Winterrettich

1 Zwiebel

700 ml Wasser oder Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Muskatnuss

2 Lorbeerblätter

etwas Rapsöl

Zeit: 20 min

TIPP:

Diese Suppe lässt sich gut mit Speck (Achtung, dann nicht mehr vegan!) oder Kräutern, wie z.B. Majoran, variieren.

1. Die Erdäpfeln, den Winterrettich und die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Das Gemüse in einem Topf mit Öl anschwitzen und anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen.
3. Die Gewürze dazugeben und ca. 40 min leicht köcheln lassen.
4. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und pürieren.
5. Vor dem Servieren kleine, kalte Rettichwürfel drüberstreuen.





So einfach dieses Rezept klingt, so ganz besonders ist es. Auf die Kombination von Bioerdäpfel- und Orangengeschmack muss man erst einmal kommen. Und es ist so einfach zuzubereiten. Ein wunderbares Gericht, entweder als eigene Vorspeise oder als Beilage zu Fleisch- und Fischspeisen.

OFENERDÄPFEL MIT VEGANEM ORANGENDIP

ZUTATEN für 4 Personen:

4 große mehlig Erdäpfel oder 8 blaue Erdäpfel

250 g Tofu

Saft einer Orange

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Sojamilch

2 Zweige Thymian

Zeit: 40 min

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Erdäpfel in Alufolie wickeln und im Ofen ca. 20-30 min garen (je nach Größe variiert die Garzeit).
3. Die restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen.
4. Die gegarten Kartoffeln längs aufschneiden, leicht auseinanderbrechen und den Dip hineingeben.

TIPP:

Der Dip eignet sich auch perfekt zu gegrilltem Gemüse!



Aufgrund des immer häufigeren Wunsches nach veganen Gerichten entstand bei uns dieses spezielle Brownie-Rezept. Es ist immer wieder erstaunlich, wie gut sich eigentlich unverzichtbar scheinende tierische Ingredienzen durch pflanzliche ersetzen lassen. Und über die guten Gründe für den veganen Lebensansatz brauchen wir eh nicht mehr zu diskutieren. Sie kennen sie nicht?

Bitteschön:

1. 70% der weltweiten Ackerfläche gehen für Tierfutter drauf.
2. 50% des weltweiten Wasserverbrauchs wird durch industrielle Tierindustrie verursacht.
3. Die Energieeffizienz von z.B. Rindfleisch beträgt 9:1, d.h. es werden neunmal soviel Kalorien hineingefüttert, als der Mensch beim Schnitzelecken dann zu sich nimmt.
4. Die Exkremente und Furze der meist armen Kreaturen verursachen mehr Umweltbelastung als alle Autoabgase.

Und vom Tierleid wollen wir hier gar nicht reden. Also bitte nicht mehr drüber lustig machen. Wir haben auch Zeit und Nachdenken dafür gebraucht.

BROWNIE VEGAN

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Mehl, Kakaopulver, Natron und Rohrzucker mischen und nach und nach Sojamilch und Öl dazugeben. Ca. 4 min mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. In eine Kuchenform geben und ca. 20 min backen.

ZUTATEN für 4 Personen:

375 g Mehl
100 g Kakaopulver
¼ TL Natron
250 g Rohrzucker
480 ml Sojamilch
280 ml geschmacksneutrales Öl

Zeit: 30 min

TIPP:

Den Brownie nicht ganz durchbacken, dann bleibt er schön saftig. Dazu passen alle Beerensirupe wunderbar, auch heiße Früchte harmonieren sensationell.