



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept für das Weihnachtsmenu 2011

### Wildschwein – Rote Beete - Semmelknödel

Für 4 Personen

Wildschwein:

1,5 kg	Wildschweinragout (reines Fleisch aus der Schulter, Knochen und Parüren mitgeben lassen)
1	Scheibe geräucherten Speck
1 gr.	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
2	Zwiebeln
1 Dose	Dosentomaten gehackt
2	Knoblauchzehen
1 Flasche	Rotwein
0,3 l	Portwein
50 ml	Rotweinessig
0,5 l	Wildbrühe (aus den Knochen und Abfällen der Wildschweinschulter)
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Thymian
3	Lorbeerblätter (frische)
½ Stange	Zimt
10	Pimentkörner
2	Nelken
15	Wacholderbeeren
100 ml	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Mehl

Rote Beete:

6-8	kleine Rote Beete
0,2 L	Rote Beete Saft
50 gr	Butter
1 EL	Bitterorangenmarmelade
½ TL	Kartoffelstärke

Am Vortag vorbereiten:

Kleine Rote Beete unter fließendem Wasser abbürsten und mit Schale in Salz/Zuckerwasser 30 Minuten gar kochen. Mit kaltem Wasser abspülen und mit der Hand schälen. In 5 mm dicke Scheiben schneiden und kalt stellen.

Aus dem Wildknochen und Parüren mit etwas Suppengrün eine Brühe kochen. Auf 0,5 l reduzieren.

Das Suppengemüse putzen und klein würfeln.

In einem gusseisernen Topf 2 EL Rapsöl erhitzen und das Fleisch in zwei bis drei Portionen nacheinander bei mittlerer Hitze anbraten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Nun die Speckscheibe auslassen und das gewürfelte Röstgemüse darin langsam bräunen. Mit einer ½ Dose Pizzatomen aufgießen und die Flüssigkeit reduzieren. Mehrmals mit einem Schuss Portwein aufgießen und einkochen. 1 gestrichen Esslöffel Mehl darüber streuen, das angebratene Fleisch, sämtliche Gewürze und die Hälfte der Kräuter einschließlich Salz und Pfeffer in den Topf geben, mit dem Rotwein, Rotweinessig und der Wildbrühe auffüllen und aufkochen lassen. Den gusseisernen Topf mit Deckel bei 120° für 2-3 Stunden in den Backofen stellen.

Ist das Fleisch schön mürbe gekocht, nehmen sie es heraus, sieben die Sauce und kochen sie auf die Hälfte ein. Bis zum nächsten Tag das Fleisch wieder in die Sauce geben und kalt stellen.

Am Festtag:

Einige frische Thymian- und Petersilienzweige und 0,1 l Portwein in den Fleischtopf geben und diesen langsam über eine Stunde erwärmen. Die Kräuterzweige entfernen. Die Sauce abschmecken und falls nötig noch einmal etwas binden.

50 g Butter mit 100 ml Rote Beete Saft, 1 EL Orangenmarmelade, 1 gestrichenen TL Kartoffelstärke und einer Prise Salz aufkochen lassen. Die Rote Beete Scheiben darin langsam erwärmen.

Für die Semmelknödel existieren viele Rezepte im Internet (Chefkoch.de oder Videoanleitungen auf You Tube). Sie können aber auch eine gute Fertigware (ohne Speck) nehmen. Eine ausgezeichnete Alternative zu den Knödeln sind Polentaschnitten oder frische Tagliatelle.

Tipp: Fleisch aus der Wildschwein-Schulter ist am besten geeignet. Sie können die Stücke etwas größer schneiden lassen und sind sicher, das Ihr Gulasch nicht aus verschiedenen Stücken mit unterschiedlichen Garzeiten oder aus "Abfällen" stammt. Falls Sie keine Knochen und Parüren bekommen, gießen sie das Gulasch mit einer kräftigen Fleischbrühe auf.