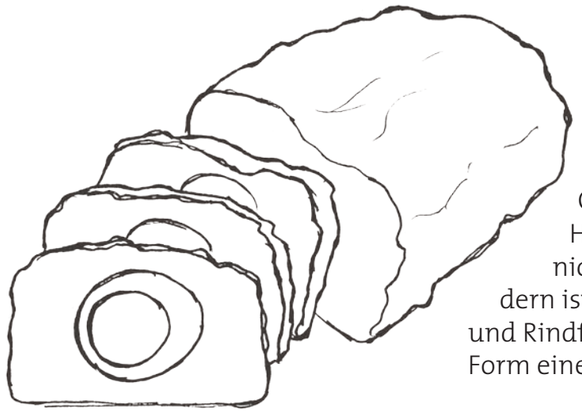
SO LÄUFT DER HASE – *UND DAS WILDKANINCHEN*

Der Feldhase (Lepus europaeus) wird in Deutschland von Mitte Oktober bis Ende Dezember bejagt. Die Jagdstrecken unterscheiden sich je nach Bundesland ganz erheblich. Das Wildkaninchen (Oryctolagus cuniculus) hat in Deutschland Jagdzeit von Oktober bis Februar.



FALSCHER HASE

Obacht! Der falsche Hase (oder Heuchelhase) hat tatsächlich nichts mit dem Hasen zu tun, sondern ist ein Hackbraten aus Schweine- und Rindfleisch, der mit seiner bauchigen Form einem Hasenrücken ähneln soll.

SAFRAN
KNOBLAUCH
WEIN

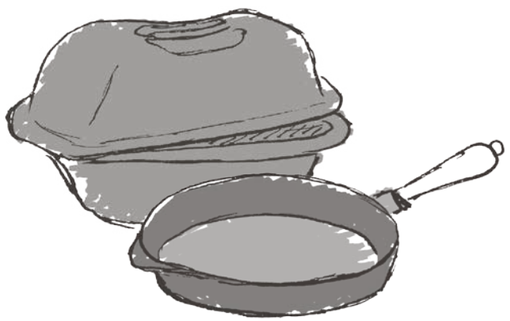
MEHR MITTELMEER

Besonders gut eignet sich das hähnchenähnliche Fleisch des Wildkaninchens für mediterrane Gerichte. Unkompliziert und lecker wird es dabei auf mallorquinische Art, bei dem das Fleisch in einem Bräter mit Gewürzen, Wein, Fond, Safran, Zimt, Nelken, Oliven, Rosinen und Knoblauch gegart wird. Dazu Wein und Baguette, und der spanische Abend ist perfekt!

MEDITERRANE GERICHTE
OLIVEN
BAGUETTE
ZIMT
FOND
BRÄTER

MACH WAS DRAUS

Wildkaninchenfleisch galt einst als echte Delikatesse, geriet aber in den letzten Jahrzehnten ein bisschen in Vergessenheit. Das ändert sich gerade wieder – zu Recht, denn es schmeckt wunderbar aromatisch und fein. Braten oder Schmoren sind die idealen Zubereitungsarten für Wildkaninchenfleisch.

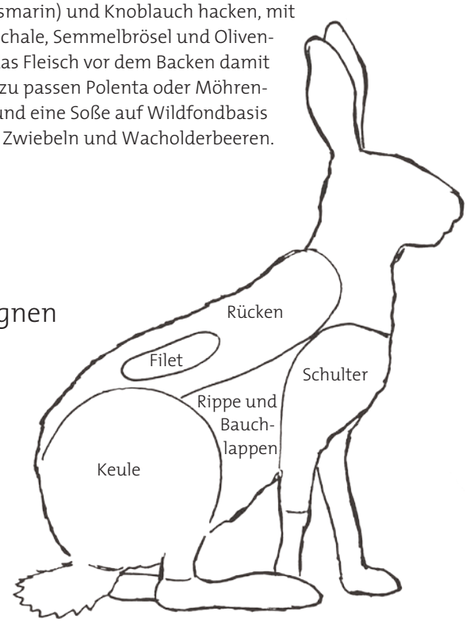


PASST RICHTIG GUT

In Kombination mit Wildbret vom Hasen ist Thymian eine gute Wahl. Das würzig-erfrischende, bittersüße Kraut mildert den intensiven Wildgeschmack des Hasen. Ebenfalls sehr lecker: Hasenrücken mit einer Wildkräuterkruste aus dem Backofen. Dafür einfach Kräuter (zum Beispiel Thymian, Salbei, Rosmarin) und Knoblauch hacken, mit geriebener Zitronenschale, Semmelbrösel und Olivenöl mischen und das Fleisch vor dem Backen damit bestreichen. Dazu passen Polenta oder Möhren-Zucchini-Gemüse und eine Soße auf Wildfondbasis mit Sahne, Gin, Zwiebeln und Wacholderbeeren.

DA LIEGT DER HASE IM PFEFFER

Alle Stücke vom Hasen, die sich nicht als Braten eignen (also etwa Schulter, Rippen, Bauchlappen, Läufe, Brust, Herz und Leber), wandern mariniert und in Würfelform in einen großen Topf. Abgeschmeckt wird dieses Ragout mit Speck, Zwiebeln und Rotwein und nennt sich „Hasenpfeffer“.



| Illustrationen: Carolin Schmidt |

GESCHMACKSACHE

Wildbret vom Hasen ist intensiv dunkelrot gefärbt und schmeckt sehr intensiv bis streng. Wildkaninchen hingegen hat ein fast süßliches Aroma, und das Fleisch ist hell und hat eine zartrosa Färbung. Es kann wie Hasenfleisch zubereitet werden, hat jedoch eine kürzere Garzeit und ist vielseitig verwendbar.

INNERE WERTE ZÄHLEN

Ein niedriger Fettgehalt, dafür ein hoher Anteil an Vitaminen und Spurenelementen – das zeichnet Wildbret aus.

100 g essbarer Anteil enthalten	Fett (in g)	Kilokalorien	Eiweiß (in g)
Rehrücken	3,55	128	22,4
Wildschwein	2,4	110	22,0
Feldhase	3,0	119	21,6
Wildkaninchen	7,62	160	20,8

SIE WOLLEN MEHR?
Kein Problem! Tolle Wildrezepte für jede Gelegenheit oder auch Wildbret vom Jäger finden Sie hier:
www.wild-auf-wild.de
www.wildgenuss-nrw.de