



Diese drei exotisch anmutenden Wildgerichte sind in nur 45 Minuten umzusetzen.

Von Gerhard Kosel

Orangen-Chicorée-Salat mit Filet vom Frischling und rotem Pfeffer

4-6 Chicorée, 2 Blutorangen (Moro aus Sizilien), Estragonsenf, gemahlener roter Pfeffer, Traubenöl oder Mohnöl, 2 Frischlingsfilets, Öl zum Braten.

Die parierten Frischlingsfilets in der Pfanne rundum anbraten, zirka 10 Minuten nachrasten lassen. Die Filets in gemahlenem rotem Pfeffer wälzen, in feine Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten.

Marinade: Orangensaft mit Estragonsenf und Traubenöl sowie Meersalz mixen. Den Chicorée zerteilen, waschen, in einer Salatschleuder trocknen. Eine Orange schälen, mit einem scharfen Messer die Filets herausschneiden. Mit dem Chicorée vermengen, mit der Marinade übergießen. Roter Pfeffer vereint eine exotische Süße, milde Schärfe und fruchtige Frische. Ein Feuerwerk der Aromen, welches aus den vollkommen reifen, ungeschälten Früchten des Pfefferstrauches gewonnen wird.



Kohlsprossen-Nuss-Frischling mit Glasnudeln

2 Frischlingsfilets, ½ kg Kohlsprossen, Glasnudeln, Sojasauce, Ingwer, gehackt, roter Pfeffer, gemahlen, Cashew- oder Erdnüsse, geröstet.

Die Glasnudeln in heißem Wasser zirka 5 Minuten quellen lassen. Die Kohlsprossen in Butter anbraten. Die Filets anbraten, in Alufolie eindrehen und nachrasten lassen. In der Bratpfanne die Sojasauce erhitzen, den gehackten Ingwer sowie den roten Pfeffer hinzufügen. Die Glasnudeln unterheben, abschließend die gerösteten Nüsse begeben. Die Filets in Scheiben schneiden, auf einem Bett aus Glasnudeln und Kohlsprossen anrichten. Bei diesem Gericht auf Messer und Gabel verzichten, lieber mit Bambusstäbchen genießen!

FOTOS: G. KOSEL



Frischling international

Die Natur hat uns im vergangenen Herbst reichlich beschenkt. So konnten die Festtage zum Jahresende zu kulinarischen Hochämtern werden. Große Braten wurden aufgetischt und zahlreiche zeitintensive Schmorgerichte gar hymnisch bejubelt. Mit etwas Vorschau hatten wir schon im Oktober und November einen beachtlichen Vorrat an Wildfond aus den zahlreich vorhandenen Knochen und Parüren erkocht und in Rexgläsern haltbar gemacht. So war die Festtagskocherei dann eigentlich keine große Hexerei mehr. Alle unsere Gäste genossen Wildbret in höchster Qualität und die Vielfalt der Gerichte entsprang dem jahrelang gepflegten Dazulernen sowie freudvollen Experimentieren mit edler Beute. Dann kehrte zu Jahresbeginn der Alltag ein, der eine oder andere

Frischling wurde erlegt und so war es wieder an der Zeit, die Kinder in der Bundeshauptstadt zu besuchen. Die Freude über küchenfertig vakuumiertes Wildbret vom Frischling war bei der Frau Tochter groß. Dennoch gab es da eine Bemerkung: Ja, zu den Feiertagen, da haben wir Zeit zum Kochen, aber jetzt unterm Jahr soll es halt schnell gehen in der Küche! Das war eine Ansage, die mich grübeln ließ: „Modern times“ in der Wildbretküche war gefragt, natürlich mit Einflüssen der jungen Kosmopoliten an den Pfannen und Töpfen.

Beim samstäglichem Einkauf auf dem nahe gelegenen Markt fanden sich herrlicher Chicorée aus Belgien und saftige Blutorangen aus Sizilien. Das war ein guter Anfang. Beim Gewürzkrämer erstanden wir echten, roten Pfeffer und

bei der Gemüsebäuerin gab es knackige Kohlsprossen, Ingwer, ein paar Nüsse und Glasnudeln fanden ebenfalls den Weg in den Einkaufskorb.

Nach der Rückkehr in häusliche Gefilde wurde das Einge kaufte sortiert und begutachtet. Im Wissen um das Vorhandensein einer guten Bratpfanne gingen wir also ans Werk und kaum 45 Minuten später waren drei Gänge genussfertig, ganz ohne stundenlanges Vorkochen und ganz zeitgemäß mit Einflüssen aus Asien und Italien. Der Hauptakteur war zufällig der Frischling aus der Au. Aber der lässt sich spielend leicht austauschen gegen Maibock oder Entenbrust oder Hirschkalb, nur küchenfertig muss das edle Teil sein. Dann aber sind auch die jungen Kosmopoliten mit großer Freude dabei, beim Kochen und beim Genießen!

Frischlingsfilet in Pistazienkruste mit Fenchel auf OrangensaUCE

2-3 Fenchelknollen, Saft einer halben Orange, Zitronensaft, Olivenöl oder Butter, Meersalz. 2 Frischlingsfilets, sehnenfrei pariert. Für die Kruste: 10 dag Pistazienkerne, geröstet, fein gehackt. Für die Sauce: Wildfond, Orangensaft, Butterstücke, kalt, Pistazienkerne, geröstet.

Die Filets anbraten und in der Pfanne nachrasten lassen. Die Pistazienkerne in der Moulinette fein hacken. Die Filets in den Pistazien wälzen und aufschneiden. Auf dem Teller den gebratenen Fenchel fächerförmig anrichten. Einen Spiegel mit der OrangensaUCE setzen und die mit einer Pistazienkruste versehenen Filets auf diesem Spiegel anrichten.

Der Fenchel ist ein wunderbares Wintergemüse. Die Knollen duften wunderbar und allein dieser Duft wirkt bereits inspirierend auf die Zubereitung. Die Knollen je nach Größe vierteln oder achtern. Mit Zitronensaft beträufeln, in eine Bratform geben, mit Olivenöl und Orangensaft übergießen, mit Meersalz würzen. Zirka 30 Minuten bei 150 Grad Celsius im Backrohr braten.

