

# Herzlich willkommen in meiner Wilden Küche!



Würzig. Natürlich. Haltbar.

Ein Rezept aus der Reihe „Wilde Küche“

*von Elzbieta Tiesmeyer*



# WILDRÜCKEN ODER WILDFILET – GANZENTSPANNT AUF DEN PUNKT GEGART

## Zutaten (für 2-4 Personen):

- 600 g Wildrücken oder Wildfilet (z. B. Reh oder Hirsch)
- 2-3 EL Olivenöl oder Butterschmalz
  - 2 Knoblauchzehen, leicht angedrückt
- 2-3 Zweige frischer Rosmarin oder Thymian
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
  - 1 EL Butter



## So geht's – Schritt für Schritt, ganz easy:

### 1. » Fleisch vorbereiten:

Das Wildfleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen (ca. 20-30 Min.), damit es Zimmertemperatur bekommt. Mit Küchenpapier trocken tupfen.

### 2. » Kurz, aber scharf anbraten:

Pfanne richtig heiß werden lassen, dann Olivenöl oder Butterschmalz rein. Knoblauchzehen und Kräuter dazu – die geben gleich ordentlich Aroma.

Fleisch rundum scharf anbraten, etwa 2-3 Minuten pro Seite. Es soll eine schöne bräune bekommen, aber innen noch roh bleiben.

### 3. » Ab in den Ofen:

Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Das Fleisch in eine ofenfeste Form legen und in den Ofen schieben – kein Stress, jetzt gart es ganz langsam durch.

4. » Schonend garen für rosa Perfektion:

Etwa 25 Minuten bei 100 °C im Ofen lassen. Für absolute Sicherheit: Kerntemperatur 55–58 °C anpeilen – dann ist es zart, saftig und schön rosa.

5. » Ganz wichtig: Ruhe gönnen!

Fleisch aus dem Ofen nehmen, locker in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. So verteilen sich die Fleischsäfte gleichmäßig – das macht den Unterschied!

6. » Servieren:

In Scheiben aufschneiden etwas mit Salz & Pfeffer würzen. Nach Wunsch mit etwas Butter verfeinern. Dazu passt z. B. ein bunter Salat, Kräuter-Kartoffelstampf oder einfach ein gutes Stück Brot.

## Zart & Rosa aus dem Ofen



Danke für deine Zeit in meiner „Wilden Küche“!

---

Ich hoffe, du hattest Freude an diesem Rezept und  
konntest ein Stück Natur, Geschmack und Handwerk in  
deinen Alltag holen.

– Wildrücken ist ein echter Klassiker mit Charakter.

---

Wenn du Lust auf mehr hast:

Besuche meinen Shop und entdecke weitere Gerichte,  
Vorratsideen und bald mehr –  
alles mit viel Herz und echter Handarbeit für dich gemacht.



Instagram: @wildekueche.el

Webseite: www.waldundwuerze.de

Shop: waldundwuerze.etsy.com