

Informationen zur Sendung vom 03.12.2024

Wildschweinragout mit Ingwer

Von Ulla Scholz

Zutaten

Ragout

1 kg Wildschwein (Brust, Schulter oder Keule)
500 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
0,5 l Rotwein (trocken)
Ca. 1 Liter Brühe
2 EL Tomatenmark
150 g Sellerie
15 g Ingwer
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
1 TL Paprikapulver
3 – 4 Thymianzweige
1 – 2 TL Kartoffelstärke zum Abbinden
Pflanzenöl oder Butterfett zum Anbraten

Gemüse

500 g Rosenkohl
200 g Maronen (vakuumiert)
1 EL geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer
Salz
Pflanzenöl zum Marinieren

Polenta

300 g Minutenpolenta
Ca. 1 l Milch oder Wasser
Etwas Hartkäse zum Reiben
1 Lorbeerblatt
Etwas Muskat
100 g Butter
Salz

Außerdem

100 g geröstete Mandelblättchen
Frische Blatt Petersilie

Zubereitung

Für das Ragout das Fleisch in 3 – 4 Zentimeter große Würfel schneiden und rundum salzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, danach in grobe Stücke teilen. Den Sellerie putzen und fein würfeln.

In einer passenden Pfanne das Fleisch in 2 – 3 Portionen rundum in Pflanzenöl oder Butterfett rösten. Die angebratenen Stücke in einen Schmortopf geben und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Selleriewürfel anrösten.

Möglicherweise noch einmal etwas Öl in die Pfanne geben und beim Braten beständig rühren. Das Tomatenmark unterheben, weiterrösten, abermals umrühren und zügig mit Brühe ablöschen. Den Gemüsesud auf dem Fleisch verteilen. Den Rotwein angießen und das Ragout mit gehacktem Ingwer, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern und Thymian verfeinern. Circa 180 Minuten bei 160 Grad im Backofen schmoren.

Für das Gemüse den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Maronen aus der Vakuumverpackung nehmen. Beide Zutaten in eine große Schüssel geben und mit Salz, Räucherpaprika und eventuell etwas Knoblauch würzen. Ein wenig Pflanzenöl angießen und alles umrühren. Das Gemüse auf einem Blech ausbreiten. Eine halbe Stunde vor dem Essen in den Backofen geben und circa 25 Minuten bei 180 Grad rösten.

Für die Polenta Milch oder Wasser aufkochen. Mit Salz und Thymian würzen, danach den Maisgrieß einrieseln und kurz quellen lassen. Dabei beständig rühren. Minutenpolenta ist in Windeseile fertig. Am besten auf die Kochanleitung auf der Verpackung nachschauen. Vor dem Servieren Butter zugeben und nach Gusto etwas Hartkäse und Muskat hineinreiben.

Informationen zur Sendung vom 03.12.2024

Wildschweinragout mit Ingwer

Von Ulla Scholz

Wenn das Fleisch schön mürbe ist, werden die harten Gewürze wie Lorbeerblätter oder Thymianzweige entnommen. Je nach Konsistenz der Sauce kann noch einmal mit Wein, Brühe oder Wasser verlängert werden. Ist die Sauce zu flüssig, wird mit Kartoffelstärke abgebunden. Einen Teil der gerösteten Maronen und des Rosenkohls unter das Ragout rühren. Der Rest – wenn Vegetarier am Tisch sitzen – wird anders weiterverarbeitet. Das Rezept steht unter den Küchentipps.

Anrichten

Auf jeden Teller einen großen Klecks Polenta geben. In die Mitte eine Kuhle drücken und das Ragout einfüllen. Mit Blattpetersilie und Mandelblättchen verfeinern.

Ullas Küchentipps

Austauschen und verändern

Statt Polenta passen auch Knödel aller Art oder selbst gemachte Spätzle. Beim Wildschwein darauf achten, dass es sich um ein junges Tier handelt (heißt auch Überläufer). Ältere männliche Tiere können einen unangenehmen Beigeschmack haben. Wildschwein lässt sich auch durch Reh- oder Hirschfleisch ersetzen. Am besten bei einem Wildmetzger kaufen. Der höhere Preis zahlt sich durch eine bessere Qualität aus.

Rosenkohl und Maronen auf Polenta (vegetarisch)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rosenkohl
200 g Maronen (vakuumiert)
1 EL geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer
Salz
Pflanzenöl zum Marinieren
200 ml Sahne (vegan: Hafercreme oder Sojasahne)

Außerdem

Frische Petersilie
100 g geröstete Mandelblättchen

Zubereitung

Den Rosenkohl und die Maronen marinieren und im Backofen bei 180 Grad circa 25 Minuten rösten. Anschließend das Gemüse in einen Topf geben und die süße Sahne zugießen. Alles kurz aufkochen und mit gehackter Petersilie verfeinern. Das Rosenkohl-Maronenragout auf Polenta servieren und mit Mandelblättchen bestreuen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!