

Wildschweinkeule in Cassissauce auf Rahmwirsing

Zutaten für 10 Personen

1,8 kg Wildschweinkeule, ohne Knochen	50 g Zwiebeln, fein gewürfelt
40 ml Rapsöl	100 g Dörrfleisch, gewürfelt
40 g Würzmischung für Wildgerichte	1,5 kg Wirsing blanchiert, in Blättchen geschnitten
30 g Wildkräuter (Lorbeer, Wacholder, Nelke, Zitronenabrieb, Piment)	300 ml Gemüsebrühe, fertig
1,0 l Wasser	2 g Salz
80 g Wildsauce, Pulver	1 g Muskatnuss, frisch gemahlen
150 g Johannisbeeren, schwarz, TK	5 g Fondor Würzmittel
100 ml Rotwein, herb	250 ml Sahne 30 %
100 ml Sahne, 30 %	30 g Blattpetersilie, geschnitten
20 ml Sonnenblumenöl	

Zubereitung

1. Wildschweinkeule binden mit Rapsöl einreiben, würzen und mit den Wildgewürzen marinieren.
2. Bei 130 °C im Backofen auf 58 °C Kerntemperatur garen, dann das Fleisch ruhen lassen.
3. Wasser aufkochen, das Wildsaucepulver einrühren und aufkochen, dann die Johannisbeeren und den Rotwein dazugeben, aufkochen und mit der Sahne legieren. Nach Garende den Fleischsaft der Wildschweinkeule passieren und in die Cassissauce geben.
4. Sonnenblumenöl erhitzen, die Zwiebeln glasig darin anschwitzen, dann das Dörrfleisch dazugeben und kurz mit angehen lassen. Den blanchierten Wirsing und die Gemüsebrühe dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz, Muskatnuss und Fondor Würzmittel abschmecken, mit der Sahne abbinden und der Blattpetersilie abrunden.
6. Die Wildschweinkeule aufschneiden und auf den Rahmwirsing setzen, die Cassissauce um das Fleisch geben.

1.10 Wildschweinkeule in Cassissauce auf Rahmwirsing



Beilagenempfehlungen

- Gebratene Kartoffeln, Kartoffelklöße aller Art
- Semmelklöße, Serviettenklöße, Brezelklöße
- Griesnocken überbacken, Polenta-Schnitten
- Anderes Gemüse (Rotkraut, winterliche Gemüsepfanne, Rosenkohl, Erdkohlrabi)



Küchentipp

- Anderes Wildfleisch verwenden (Reh, Hasenkeule, Hirsch)
- Kaninchenkeulen oder Geflügelkeulen



Tipp zur Gartechnik

- Wildschweinbraten am Tage vorher schmoren (Fleisch ist durch und weich, Verlust an Gewicht ist aber höher).

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 43,0 g, Fette: 27,9 g, KH: 13,1 g, kcal: 477, kJ: 2000

Diät-Eignung

- Reduktionskost (kalorienfreies Bindemittel, ohne Sahne)
- Fettstoffwechselstörung (kalorienfreies Bindemittel, ohne Sahne)
- Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)
- Purinarme Kost (80 g Fleisch)

1.10 Wildschweinkeule in Cassissauce auf Rahmwirsing