



Für Frischlinge

DIE GRILLSAISON IST ERÖFFNET

Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmer und es ist an der Zeit, den Grill aufzustellen. Wer versammelt sich nicht gerne an der „Feuerstelle“? Für alle Naturkinder und Abenteurer unter Euch gibt es ein besonders leckeres Geheimtipp-Rezept von mir: meine Rehburger. Die schmecken nicht nur gut, sie sind dazu auch noch gesund.



Wusstest DU schon...



... dass Rehe wahre Feinschmecker sind und sich vor allem von Kräutern, Früchten und Knospen ernähren?



... dass Rehfleisch daher besonders reich an wichtigen Nährstoffen ist, die Dein Körper braucht?



... dass Dein selbstgemachter Rehburger tausend Mal besser schmeckt, als ein gekaufter?



Mehr Rezepte findet Ihr im neuen Kochbuch "Wild und köstlich"

Zu beziehen für 19,95 € bei der BJV Service GmbH, Hohenlindner Str. 12, 85622 Feldkirchen, E-Mail: bjv-service@jagd-bayern.de, Fax: 089/990234-35



An den Grill, fertig, los!

REZEPT FÜR 6 PORTIONEN:

ZUTATEN:

- 400 g Muskelfleisch vom Reh
- 400 g Wildschweinbauch (von Frischling oder Überläufer)
- 1 Zwiebel
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 5 Stängel glatte Petersilie
- 1 Ei (Größe L)
- ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 EL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 – 2 Msp. Cayennepfeffer
- Mehl zum Bestäuben
- evtl. Butterschmalz zum Braten
- 6 Burgerbrötchen
- 6 Salatblätter
- 12 Tomatenscheiben
- Röstzwiebeln
- evtl. einen Burgerformer

ZUBEREITUNG:

- ★ Beide Fleischsorten in grobe Stücke schneiden. Durch die 5-mm-Scheibe des Fleischwolfs drehen. Zugedeckt kalt stellen.
- ★ Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden. Vorbereitete Zutaten zum Hackfleisch geben. Ei, Zitronenschale, Salz, etwas grob gemahlener Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer zufügen. Alles miteinander verkneten. Den Hackfleischteig abgedeckt zwei Stunden kalt stellen.
- ★ Mithilfe eines Burgerformers aus dem Hackfleischteig sechs flache Burger ausstechen oder formen. Beidseitig mit Mehl bestäuben. Burger entweder auf dem eingöhlten Rost bei mittlerer Hitze pro Seite 7 bis 8 Minuten grillen. Oder in der Pfanne bei mittlerer Hitze in Butterschmalz gut durchbraten.
- ★ Burgerbrötchen aufschneiden, nach Belieben rösten. Fertige Rehburger mit je 1 Salatblatt, 2 Tomatenscheiben und einigen Röstzwiebeln zwischen die Brötchenscheiben legen.

TIPP: Dazu schmeckt eine Soße aus Senf, Tomatenketchup, etwas Joghurt und Schnittlauchröllchen.

Eure Susi