



BURGENLÄNDISCHER
LANDESJAGDVERBAND
www.bljv.at

WILD GUAT, WILD G'SCHMACKIG,
WILD NATÜRLICH



Wildschweinsteak natur



in nur ca.

15 Min

fertig gekocht



BURGENLÄNDISCHER
LANDESJAGDVERBAND
www.bljv.at

WILD EINFACH

Zutaten:

900 g Wildschweinfilet
aus dem Burgenland
2 EL Sonnenblumen od. Rapsöl
3 EL Olivenöl
125 g weiche Butter
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Gemüse



in nur ca.
15 Min
fertig gekocht

- ✓ Fett- und cholesterinarm
- ✓ Reich an Omega 3 Fettsäuren
- ✓ Kalorienarm

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Wildschweinfilet in Medaillons schneiden. In der Pfanne das Öl erhitzen und die Medaillons bei großer Hitze rundherum ca. 2 Min. anbraten. Salz, Pfeffer und Wildgewürz gut mit 3 EL Olivenöl vermengen und die Medaillons damit bestreichen. Je nach Dicke der Medaillons diese 5-8 Min. im Backofen fertigbaren.

Als Beilage eignen sich Gemüse, wie zB. : Fisolen, Karotten, Brokkoli, Rosenkohl, Zwiebel, roter Paprika. Das Geüse fein säubern und bissfest dünsten. Mit Kräutersalz würzen und das Gemüse zum Abschluss in Butter schwenken.

Wildes Burgenland
Qualität, die man schmeckt