

# Opskrifter



Tilbehør til vildt

### **Stegetider for hjortekød**

Se også [www.raevhede-naturprodukter.dk](http://www.raevhede-naturprodukter.dk).

### **Hjortemørbrad, -filet og -køllebøf**

Kødet krydres med salt, peber og vildtkrydderi. Brunes ved hård varme i olie eller smør i ca. 3 min. på hver side. Lægges derefter i ildfast fad og steges i ovn ved 180° i 10-12 min.

### *Energifordeling:*

Hjortekød har den gode sammensætning: et højt indhold af flerumættede fedtsyre, et lavt fedtindhold og en meget høj proteinværdi. Ligeledes er mineral- og vitaminindholdet højt især indholdet af jern.

Protein:	22%
Fedt:	2,4%

*Udskæringerne kan evt. steges færdig på pande og er også særdeles velegnet til grill.*

### **Hjortekølle**

Steg på 700g

Køllen krydres med salt, peber og vildtkrydderi. Brunes godt af i tykbundet gryde i olie eller smør. Lægges derefter i ildfast fad med lidt vildtfond og evt. svampe. Steges i forvarmet ovn ved 180° i ca. 40 min. Lad stegen hvile tildækket i ca. 10 min. inden udskæring.

### **Ved brug af stegetermometer**

Ved måling af kødets kerntemperatur.

Rød	66°
Rosa	68°
Gennemstegt	70° +

## *Tilbehør til vildt*

### **Indledning**

Vildtkød kan tilberedes på mange måder og er en velsmagende spise både til hverdag og fest. Det behøver ikke at tage lang tid og være besværligt. Mulighederne for tilbehør er mange og kan varieres efter sæson og ønsker.

### **Generelt tilbehør**

- Let kogte bønner og gulerødder i stave (kan også sauteres)
- Hvide eller krydret kartofler
- Årstidens salat

I denne brochure giver vi opskriftsforslag til vildtkød – alle opskrifterne er beregnet til **2-4 personer**.

*For flere opskrifter*

[www.raevhede-naturprodukter.dk](http://www.raevhede-naturprodukter.dk)

# Bønner i baconsvøb

Af familien Havgaard

## Ingredienser

300g friske grønne bønner  
(frosne kan også bruges)  
Bacon i skiver = 150g

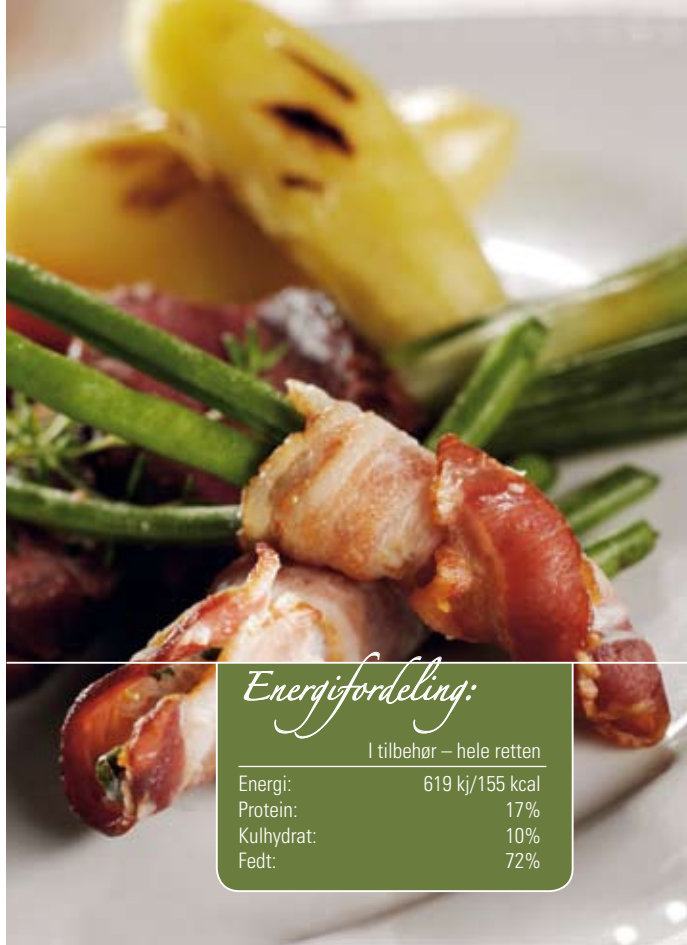
## Fremgangsmåde

Bønnerne skylles og enderne skæres til. Bundt 4-5 stk. bønner og omsvøb med bacon – brug evt. en tandstik. Lægges derefter i ildfast fad. Bages i forvarmet ovn v/180° i ca. 20 min.

Server evt. bønner i baconsvøb med kartoffel og vildtsauce.

### Tip

Ønskes fedtindholdet reduceret kan der anvendes tynde skive af røget dådyrinderlår i stedet for bacon.



## Energifordeling:

I tilbehør – hele retten

Energi:	619 kj/155 kcal
Protein:	17%
Kulhydrat:	10%
Fedt:	72%

# Vildtsauce

Af familien Havgaard

## Ingredienser

50g smør  
1 tsk. vildtkrydderi  
1 finthakket løg  
½ fl. vildtfond  
¼ l. fløde efter smag og behov  
Evt. lidt røget hjortebov eller bacon  
(giver den røgede smag)  
Evt. ribsgele eller chili

## Tip

Hæld resten af vildtfonden i isterningspose, frys ned og brug det som bouillon i kødretter, saucer osv. Ønskes fedtindholdet reduceret, kan der vælges en 9% fløde og lidt røget hjortebov frem for bacon.

## Fremgangsmåde

Smørret smeltes i tykbundet gryde. Tilsæt derefter vildtkrydderi, hakket løg og evt. røget hjortebov eller bacon. Når løgene er bløde tilsættes vildtfond og fløde. Lad saucen stå og simre i minimum 30 min. jo længere den står, jo kraftigere bliver smagen. Saucen kan derefter tilsættes lidt ribsgele eller chili – alt efter om der ønskes en traditionel eller mere krydret sauce.

## Energifordeling:

I tilbehør – hele retten

Energi:	1142 kJ/286 kcal
Protein:	4%
Kulhydrat:	8%
Fedt:	88%

# Kartoffelgratin

Af Tina Havgaard

## Ingredienser

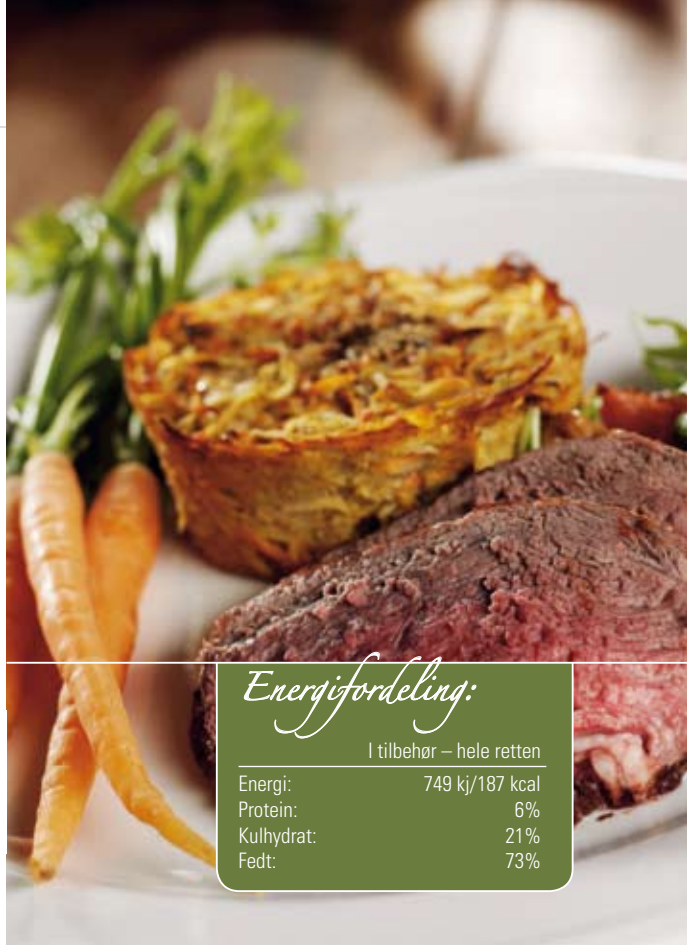
400g kartoffel, selleri og gulerødder  
1 æg  
½ tsk. vildtkrydder  
¼ l fløde  
Salt og peber

## Fremgangsmåde

Kartofler, selleri og gulerødder skrælles, rives på råkostjern og mikses. Æg, krydderier og fløde røres sammen og hældes over råkosten. Kom derefter blandingen i et smurt tærtedefad. Bages i forvarmet ovn v/200° i ca. 30 min.

### Tip

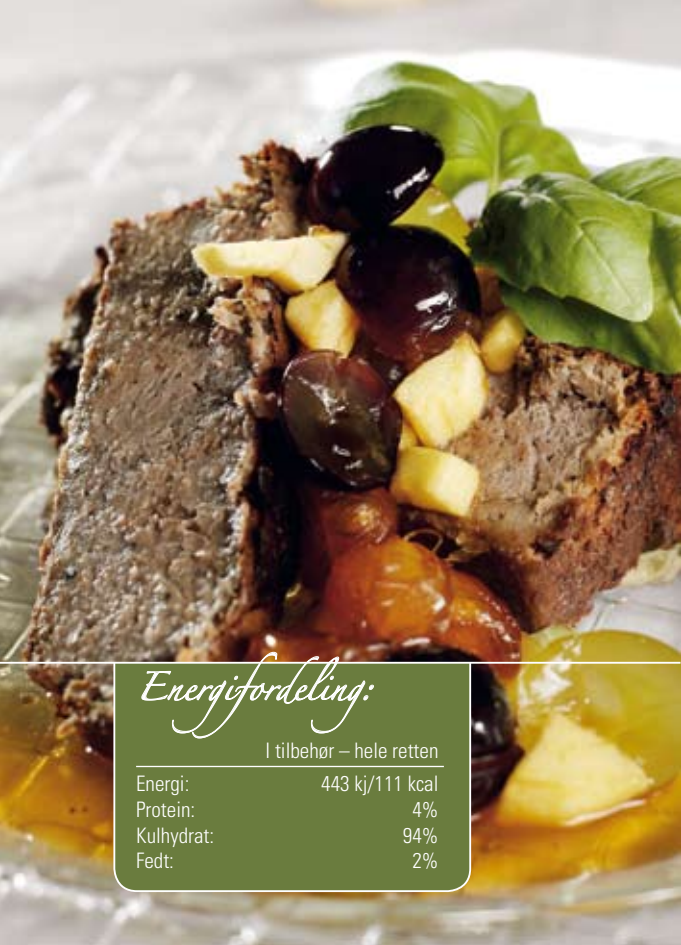
Ønskes fedtindholdet reduceret kan der vælges en 9% fløde.



## Energifordeling:

I tilbehør – hele retten

Energi:	749 kj/187 kcal
Protein:	6%
Kulhydrat:	21%
Fedt:	73%



## Energifordeling:

I tilbehør – hele retten

Energi:	443 kJ/111 kcal
Protein:	4%
Kulhydrat:	94%
Fedt:	2%

# Honningristet perleløg

Af Tina Havgaard

## Ingredienser

200g perleløg  
2-4 spsk. sukker  
2 spsk. honning  
½ æble i tern og lidt halve vindruer

## Fremgangsmåde

Perleløgene renses. Sukker smeltes på panden og derefter tilsættes honning og perleløg. Perleløgene svitses i ca. 20 min. ved svag varme. Tilsæt kort før servering æble i tern og halve vindruer.

Serveres varmt eller koldt

# Skovsvampe og tranebærkompot med karamel/rødvins-sauce

Af Karl Otto Schmidt

## Ingredienser

### Skovsvampe

200g skovsvampe (chamignon, rørhatte, Karl Johan og eller kantareller)

### Tranebærkompot

160g tranebær (kan købes færdig på glas)  
3 spsk. Lynghonning  
1 knivspids knust enebær

### Sauce

125g sukker  
1dl balsamico  
2dl rødvin  
4dl vildtfond  
20g vildtkrydderi  
1 knivspids koriander

## Fremgangsmåde

### Skovsvampe

Skovsvampene vendes i varmt olie og krydres med salt og peber.

### Tranebærkompot

Honning koges op med 3 spsk. vand og enebær. Lad lagen trække i 10 min, tilsæt tranebærrene og afkøl kompotten.

### Sauce

Sukkeret smeltes til karamel, derefter tilsættes koriander, balsamico og rødvinen. Lad lagen koge, tilsæt til sidst vildtfond og smag til. Sauceen skal nu reduceres til ca. 4-5dl. og sigtes.

Server skovsvampene sammen med kødet og sauceen og tranebærrene separat.



## Energifordeling:

I tilbehør – hele retten

Energi:	337 kJ/84 kcal
Protein:	4,8%
Kulhydrat:	78,4%
Fedt:	2,5%
Alkohol	14,3%

# Ovnbagte rodfrugter og gulerødder med hvidløg

Af Karl Otto Schmidt



## Energifordeling:

I tilbehør – hele retten

Energi:	870 kj/217 kcal
Protein:	3%
Kulhydrat:	21%
Fedt:	76%

## Ingredienser

400g gulerødder, majroer, persillerødder og jordskokker. (kan varieres efter årstid)  
1dl olivenolie  
8 fed hvidløg  
Lidt frisk timian  
1 tsk. Hele korianderfrø  
Salt og friskkværnet peber

## Fremgangsmåde

Skræl gulerødder og rodfrugterne, del dem i halve og skær dem i store stykker. Pil hvidløgene og læg dem sammen med rodfrugterne i et ildfast fad med krydderier og olie. Bages i forvarmet ovn ved ca. 190° i 30 minutter til de er møre, men stadig har bid.

Server evt. de ovnbagte rodfrugter med en årstidens salat.



*Vi er en del af*

Smagen af  
**nordjylland**

Rævhede Naturprodukter  
v/Jimmy & Annette Havgaard  
Sandmosevej 84, Rævhede  
9440 Åbybro  
Tlf.: 98 24 31 23  
Fax: 94 24 31 77  
r.n@mail.dk  
www.raevhede-naturprodukter.dk

*Vi står til deres rådighed*