

## Curried Bison with Sweet Potatoes (Curry-Voessen mit Süsskartoffeln)

### Zutaten:

- 1 ½ Kochlöff. Öl
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zimtstengel
- ½ Teelöff. Kümmel
- 6 ganze, schwarze Pfefferkörner
- 2 grosse Zwiebeln, geschält und in grosse Stücke geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöff. Ingwerwurzel, geschält und gehackt
- ½ Teelöff. Gelbwurz
- ½ Teelöff. Nelkenpulver
- 2 Tassen Wasser
- 700 gr. Bisonfleisch (Voessen/Ragout)**
- 1 Prise Salz
- 3 Karotten, in Würfel geschnitten
- ½ Teelöff. Ingwerpulver
- ½ Tasse dickes Naturjoghurt, z.B. Griech. Joghurt od. Saucenhalbrahm
- ¼ Tasse Milch
- 2 – 3 Teelöff. Maderas-Curry
- 1 Kochlöff. brauner Zucker
- 2 grosse Süsskartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten

Öl in einer grossen Casserole bei mittlerer Hitze erwärmen. Lorbeerblätter, Zimtstengel, Kümmel, Pfefferkörner und Zwiebeln leicht braun anbraten. Dann den Knoblauch, den Ingwer, Gelbwurz, die Nelken und ½ Tasse Wasser begeben. Alles gut rühren und ca. 6 – 8 Min. köcheln.

Bisonragout und eine Prise Salz beimischen. Gut rühren bis das Fleisch rundum angebraten ist. Karotten dazugeben und mit einer weiteren ½ Tasse Wasser und dem Ingwerpulver weiterköcheln.

In einem Gefäss das Joghurt und die Milch zusammenrühren; dem Fleisch beigegeben. Die Casserole bedecken und für ca. 1 Std. bei schwacher Hitze köcheln. Das restliche Wasser (1 Tasse) dazugeben, gut rühren und weiterköcheln bis das Fleisch zart ist (ca. 3 ½ Std.).

Kurz vor Ende der Kochzeit 2 – 3 Teelöff. Maderas-Curry und den braunen Zucker beimischen; rühren und weiterköcheln.

Die Süsskartoffeln dazugeben und köcheln bis sie gar sind (nicht matschig!). Zu diesem Zeitpunkt sollte die Sauce dicklich sein. Eventuell mit wenig Salz abschmecken.

Das Bison-Curry mit braunem Basmatireis servieren.

## Rezepte mit Bisonfleisch

Bisonfleisch hat einen wunderbaren, leicht süsslichen Geschmack. Es ist von natura aus zart. Wenn Bisonfleisch unsachgemäss gekocht wird, dann wird es zäh und trocken. In der Küche wird es grundsätzlich wie Rindfleisch verwertet, aber es hat eine kürzere Garzeit. Das Fleisch sollte langsam und bei niedrigen bis mittleren Temperaturen gekocht oder gegrillt werden. Die kürzeren Garzeiten ergeben sich, weil Bisonfleisch weniger Fett hat und die Fleischfasern feiner sind als beim Rindfleisch.

Ernährungs-Tabelle (per 100 gr. Gekochtes Bisonfleisch)			
Tier	Fett / in gr.	Kalorien / KCAL	Cholesterol / in mg
<b>Bison</b>	<b>2.42</b>	<b>143</b>	<b>82</b>
Rind	9.28	211	86
Schwein	9.66	212	86
Poulet	7.41	190	89

Hier ein paar Rezepte aus dem amerikanischen „Buffalo Cookbook“ und aus dem Betty Bossi Kochbuch:

### Aegean Ground Bison and Pasta (Bison u. Pasta-Auflauf)

- Zutaten:** (für 6 – 8 Portionen)
- 350 gr. Pasta (Spaghetti oder andere Pastasorten)
  - 1 ½ Kochlöff. Öl
  - 1 gehackte Zwiebel
  - 4 grosse, gehackte Knobli
  - 450gr. Gehacktes Bisonfleisch**
  - 1 Teelöff. Oregano
  - 2 Teelöff. Peterli
  - ¼ Teelöff. Muskatnuss
  - ½ Teelöff. Zimt
  - Meersalz
  - Schwarzer Pfeffer
  - Getrocknete Tomaten (je nach Geschmack)
  - ½ Tasse trockener Weisswein
  - 1 Büchse gehackte Pellati (abgetropft)
  - Parmesan nach Belieben

### Sauce:

- ½ Tasse Hühnerbouillon
- ¼ - ½ Liter Halbrahm
- ¼ Tasse Mehl
- Pfeffer

Pasta *al dente* kochen, abgiessen und auf die Seite stellen.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch andämpfen bis sie leicht braun sind. Gehacktes Bisonfleisch beigegeben und anbraten. Wenn das Fleisch schön angebraten ist, alle Flüssigkeit die sich in der Pfanne gebildet hat weggiessen. Dann alles Gewürz und die getrockneten Tomaten dazugeben. Den Wein dazugeben und ca. 8 Min. bei niedriger Temperatur weiterköcheln.

Für die Sauce: In einer kleinen Pfanne die Hühnerbouillon und den Halbrahm mischen. Eine kleine Pfanne erhitzen. Das Mehl und den Pfeffer darin leicht anbräunen (mit einem Schwingbesen gut rühren). Dann das Bouillon/Rahmgemisch dazugeben unditerrühren bis die Flüssigkeit leicht dicklich wird (ca. 10 – 12 Min.). 5 Min. auskühlen lassen.

Alles zusammen mischen (Fleisch, Pasta, Pellati, Sauce und Parmesan) und in eine gut ausgebutterte Gratinform geben. Im auf 180° vorgeheizten Ofen backen während ca. 20 – 30 Min. oder bis die Flüssigkeit dick und leicht braun ist.

## Bison mit Nuss-Wildrahmsauce

### Reduktion

4	Teelöff. Mehl	in einer Chromstahlpfanne unter Rühren mit dem Schwingbesen haselnussbraun rösten.
2	Wacholderbeeren, gehackt	
½	Teelöff. Rosmarinnadeln geh.	Beides beigegeben, kurz mitrösten, Pfanne von der Platte ziehen.
4 dl	Wildfond od. Fleischbouillon	aufs Mal dazugiessen, Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren auf ca. 2 dl einkochen.

### Sauce:

3 dl	Rahm	
100 gr.	Birnen, grob gerieben	beides beigegeben, aufkochen. Hitze reduzieren, unter geleg. Rühren bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Durch ein feines Sieb in eine Pfanne streichen.
1	Esslöff. Williams	
2	Esslöff. Baumnüsse, gemahl.	Beides beigegeben, aufkochen
wenig	Salz und Pfeffer	würzen
1	reife Birne, halbiert, entkernt	in feine Scheiben schneiden, für die Garnitur beiseite legen.

30 gr. Baumnusskerne, geröstet zum Garnieren

### Geschnetztes Bisonfleisch:

**600 gr. Bison-Entrecôte**, in ca. 1cm breite Streifen geschnitten

Bratbutter, zum Braten

½ Teelöff. Salz  
wenig Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller wärmen.

Braten: Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, portionenweise in der heissen Bratbutter ca. 2 Min. braten, auf die vorgewärmte Platte geben, würzen. Das Fleisch kann anschliessend bei 60 Grad bis zu ca. 30 Min. im Ofen warm gehalten werden.

Servieren: Birnenscheiben fächerartig auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce mit dem Fleisch mischen, draufgeben, mit Baumnüssen garnieren.

## Gegrilltes Bison-Steak

**Bison-Steak** einreiben mit etwas Salz, Knoblauchpulver, Olivenöl und Zitronenpfeffer. Das Steak ca. 15 – 20 cm über den mittelheissen Kohlen grillieren.

2 cm dick	rare/bleu: 6 – 8 min.	medium: 8 – 10 min.
3 cm dick	rare/bleu: 8 – 10 min.	medium: 10 – 12 min.
4 cm dick	rare/bleu: 10 – 12 min.	medium: 14 – 18 min.

**Tips:** Steaks nicht mit einer Gabel oder anderen spitzen Gegenständen wenden, denn diese geben kleine Löcher in das Fleisch. Verwenden Sie eine Zange oder Holzkellen zum wenden damit der wunderbare Saft im Fleisch bleibt. Bisonfleisch schmeckt am besten wenn es rare/bleu bis medium gegrillt wird (es sollte immer noch rosa in der Mitte sein!). Überwachen Sie die Grillzeit genau, denn solange gegrilltes oder mit zu starker Hitze gegrilltes Fleisch schmeckt zäh.

Wir wünschen Ihnen viel Spass und gutes Gelingen mit Bisonfleisch. Wenn Sie mehr Rezepte möchten oder Fragen haben dann wenden Sie sich an uns.

**Ivo Bühlmann + Bea Zürcher, Müllital, 8735 St. Gallenkappel  
Tel. 079 / 332 34 73**

**EN GUETE!!!**

