

WILDE ZUTATEN  
ERKENNEN, SAMMELN,  
ZUBEREITEN



ALLE VIER JAHRESZEITEN

# GEFUNDENES FRESSEN

IN DER NATUR MIT

KRÄUTER  
PILZE  
ANGELN  
WILD

JAN HRDLICKA  
FABIO HAEBEL  
OLAF DEHARDE

Brandstätter 

# **GEFUNDENES FRESSEN**

**JAN HRDLICKA  
FABIO HAEBEL  
OLAF DEHARDE**

Brandstätter 

# FRÜHLING

## GERICHTE\*

\*WAS IHR WANN JAGEN UND FISCHEN KÖNNT, SEHT IHR AUF S. 15

## AB ANS MEER!

### RÜGEN-WEEKEND

Hering mit Spargel und Bärlauchknospen

Bärlauchzopf

Barsch mit Mairübchen, Chili & Sauerampfer

Kotelett vom Kabeljau mit Sojamarinade

Sashimi vom Ostseelachs mit Lindenblättern

### DER KLEINE

## WILDPFLANZEN-RATGEBER

Goldnesselgrauen

Maibock-Schaschlik

Ahornpfannkuchen

Frittierter Schlangenlauch

Gebratener Staudenknöterich

Quarkbällchen mit Japanischem Staudenknöterich

Hühnchen des Waldes

Pizza mit Wildschweinsalsiccia

ZWISCHEN TÜR & ANGEL WARUM ANGELN ECHT SPASS MACHT UND WIE MAN DAMIT ANFANGEN KANN

Hornhecht mit Kartoffelsalat & Hopfentrieben  
Ostseelachs mit Chimichurri & Beurre blanc  
Brathering  
Schwarze Nüsse

## **DRINKS**

Gin Sorrel Smash  
Zapfenstreich  
Fichten-Fizz

# **SOMMER**

## **GERICHTE**

## **SOMMERTAGE**

AM STRAND

DER KLEINE

## **STRANDSAMMEL-GUIDE**

Austern mit Hagebutten und Meersenf  
Gegrillte Maischolle mit Strandkräutern  
Chorizo-Muschel-Eintopf  
Schollenceviche  
Sommersteinpilz-Blaubeer-Bruschetta  
Makrele mit gelben und wilden Möhren  
Sanddornwaffel  
Rote Grütze mit Sommerbeeren

## EINE SOMMERLICHE BLATTJAGD

Vitello tonnato von der Rehnuss  
Cordon Bleu vom Schirmling  
Reh-Filetsteaks mit Wildpflanzen-Bulgur  
Vom Lecker bis zum Waidloch  
Hexen-Ei mit Aronia-Linsen  
Sommersteinpilzsalat  
Brennnessel-Käse-Küchlein  
Olafs grüne Gazpacho mit Stadt-Pflanzen  
Wildpflaumentarte

### **DRINKS**

Holunderblüten-Bowle mit Korn  
Rose & Stormy

## DEN SOMMER EINFANGEN

VORRÄTE & GRUNDREZEPTE

## **HERBST**

### **GERICHTE**

DER HERBST:  
OLAFS STORY

Tarte Tatin  
Oliven des Nordens

Wildschweinwurst mit Zierquitte & Kürbis  
Zander mit Wildapfel  
Hirsch mit Giersch und Knoblauchsrauke  
Ostseelachs mit Bunter Bete

## **PILZSAMMELGUIDE**

Schopf-Tintling-Suppe  
Rehschnitzel mit Maronen  
Fette Henne  
Miesmuscheln mit Fenchel  
Hasenrücken

## **ZEITGEMÄSSE JAGD**

Rehragout mit Stockbrot  
Wildschwein-Involtini  
Wildente mit Birne und Walnuss

## **DRINKS**

Aronia-Wermut mit Tonic  
Aronia Bramble  
Zierquittenlimonade

## **WINTER**

### **GERICHTE**

## **GAMS SCHÖN LECKER!**

Zwiebelrostbraten von Der Gams

Fasan „au vin“

Geflämmte Meerforelle „Grenobler Art“

Tiramisu mit Rumtopf

Mont-Blanc-Pavlova

## VOM LEBEWESSEN

### ZUM LEBENSMITTEL

Pulled Boar Tacos mit Schlehen-Tapenade

Wildschweinragout

Bratreis

Vegetarischer Burger

Grießflammerie mit schwarzer Nuss und  
Quittenkompott

### EINE ODE AN DIE

## QUITTE

Crêpes

Geschmorter Kohl mit fermentierter Quitte

## DRINKS

Rumtopf Old Fashioned

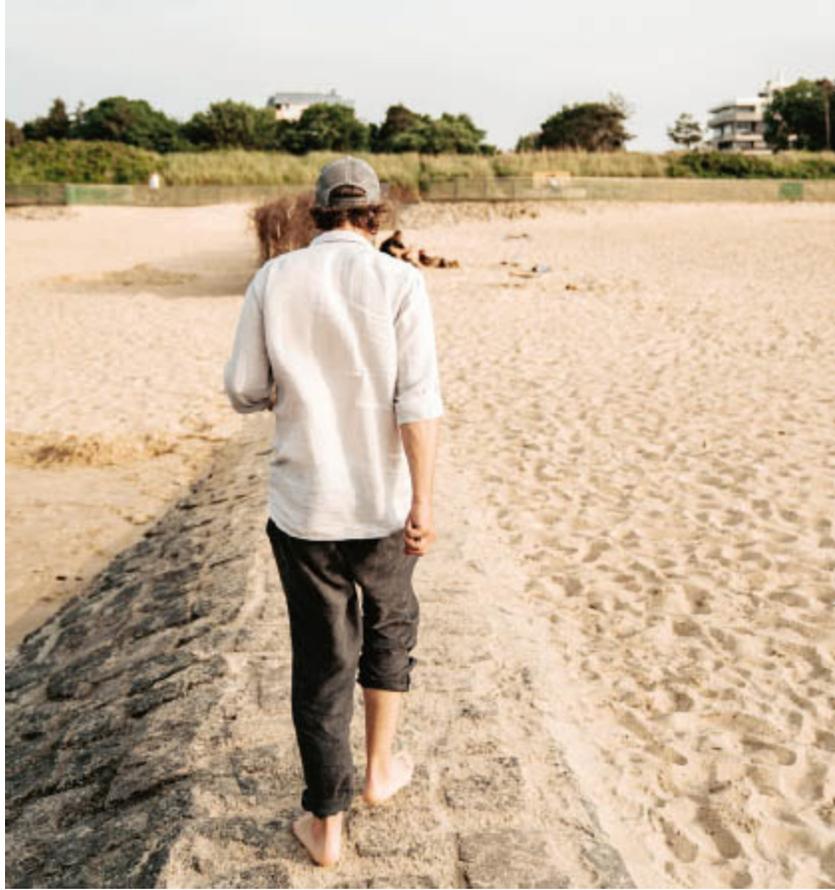
Blueberry Breakfast Martini

## BEZUGSQUELLEN

















## **EIN GEFUNDENES FRESSEN, IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES!**

Wir sind umgeben von wilden Lebensmitteln, aber wie fängt man an? Beim Lesen wirst du schnell feststellen, dass die Lust auf wilde Zutaten direkt vor deiner Haustüre beginnt und wir in unserer Heimat, egal ob in der Stadt oder auf dem Land, umgeben sind von Möglichkeiten, Kräuter, Pilze, Fisch oder Wild zu sammeln bzw. über die richtigen Quellen zu beziehen. Meinen Freunden Olaf, Fabio und Jan ist es gelungen, die Vielseitigkeit und Besonderheiten unserer Natur sowie geschmackvolle Rezepte zwischen zwei Buchdeckel zu packen.

Viel Spaß beim Suchen, Finden und Nachkochen!

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'T' followed by a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

**TIM MÄLZER**





## **DIE AUTOREN**

Fabio, Jan und Olaf gehören schon lange zur Hamburger Gastronomie-Szene und sind dort keine Unbekannten.



**Naturliebhaber**

Unabhängig voneinander wurde allen dreien im Laufe der Zeit klar, dass sie etwas an ihrem **Konsumverhalten** in der Küche ändern wollen. Jan wurde zum Angler, um sich mit eigenem Fisch zu versorgen, und machte konsequenterweise im Anschluss auch noch seinen Jagdschein, um sich und seine Familie ausschließlich von selbst erlegten Tieren zu ernähren. Olaf sammelt viele wilde Pflanzen, Obst, Kräuter und Pilze in der Natur, um sich damit zu versorgen, und Gastronom und Koch Fabio arbeitet in seinen Restaurants ausschließlich mit lokalen Landwirt\*innen, Jäger\*innen und Sammler\*innen zusammen, um seine Gäste auf höchstem Niveau, aber trotzdem nachhaltig und saisonal begeistern zu können. Natürlich kann und will nicht jede\*r stundenlang durch die Natur marschieren, angeln oder jagen, um etwas Essbares nach Hause zu bringen. Doch wer in kleinen Schritten **„umdenken“** „umhandeln“ und „umkonsumieren“ möchte, der braucht dieses Buch. Wo kann man nachhaltiges Fleisch und nachhaltigen Fisch kaufen, was kann ich beim Spaziergang durch die Natur unkompliziert sammeln und wie bereite ich es zu? Diese und viele andere Fragen beantworten die Jungs in „Gefundenes Fressen“.

Viel Spaß beim Schmökern und Genießen!

**FABIO, JAN, OLAF**

## FABIO HAEBEL



## **Hat gerade eine Sauerteig-Bäckerei eröffnet. Besitzer des „Häbel“ und der xo seafoodbar.**

Geboren und aufgewachsen am Fuße des Kaiserstuhl, nördlich von Freiburg, verschlug es den jungen Herrn Häbel im zarten Alter von 15 Jahren in die **Kochausbildung** - dicht gefolgt von einer zweiten Ausbildung zum „Tellerträger“, wie es damals in der Küche spöttisch belächelt wurde. Fünf Jahre Hotelfachschule waren dann auch genug des Paukens und Fabio peilte die schönste Stadt der Welt an. Im festen Glauben, er könne die Hafenstad als Sprungbrett auf dem Weg in die weite Welt nutzen, haben ihn das großartige Wetter, der unbändige Charme der Einwohner\*innen und die zahlreichen **Großevents** in ihren Bann gezogen und vor Ort festgehalten (zwei von drei Aussagen sind korrekt; Anmerkung der Redaktion). Nach einem kurzen Gastspiel in der Welt der Caterings zu Land, zu Wasser und auf Musiker\*innen-Tourneen übernahm Fabio gegenüber seiner Wohnung einen alten Frühclub, um ihn zu seinem ersten eigenen Laden umzubauen. Als Café gestartet, als Bistro weitergeführt, entwickelte sich 2015 das Konzept weiter Richtung Dinner-Gastronomie. Neben dem häbel betreibt Fabio die Weinbar „La Cave“, die „XO seafoodbar“ und die Sauerteigbäckerei „bægeri“.

## **JAN HRDLICKA**



**Abenteurer. Unternehmer**

Jan Hrdlicka ist Jäger, Angler, Unternehmer und eigentlich ein echtes **Stadtkind**. Bevor es ihn raus in die Natur zog, verbrachte er seine Zeit lieber vor dem Fernseher oder beim Shoppen. Dann merkte er, wie unbefriedigend dieser Lebensstil ist, und beschloss, das zu ändern. So richtig fing alles 2015 mit dem Angelschein an. Angelnderweise entdeckte er in den folgenden Jahren Europa und die USA, schrieb für Angelmagazine Rezepte und Artikel und wurde 2017 sogar Teamweltmeister im Streetfishing. Am meisten aber machte ihm die **Verwertung** der Fänge als Lebensmittel Spaß und so war es nur eine logische Konsequenz, dass 2018 der Jagdschein folgen musste, um auch in Sachen Fleischkonsum vollständig unabhängig von Supermärkten und Massentierhaltung zu werden. All das macht Jan zusammen mit seiner Frau Dana, die ebenfalls Anglerin und Jägerin ist. Beide haben großen Spaß an **wilder Kulinarik** und machen so gut wie alles selber - Angeln, Jagen, Sammeln und Verarbeiten. Jan und Dana wohnen in Hamburg, haben aber gerade in Niedersachsen einen alten Resthof gekauft, wo sie die Natur genießen und Jan eine Destillerie für seine Spirituosenfirma Rüdemann baut. Hier sind in Zukunft auch einige „wilde“ Kochkurse mit Olaf und Fabio geplant.

**STAY TUNED...**

# OLAF DE HARDE



## **Pflanzenkenner. Fotograf & Koch**

Olaf Deharde ist Fotograf, Koch, Autor und **Genuss-Mensch** durch und durch. Bevor Olaf begonnen hat, seine Heimat nach neuen Aromen und Zutaten zu durchforsten, hat er sich durch **alle Kontinente** und ca. 50 Länder probiert und gekocht. Sein Wissen geht kreuz und quer durch alle Bereiche aller Genusswelten. Mit dem Projekt „Wildes Fressen“ widmet sich Olaf gemeinsam mit seiner Frau Sandra den essbaren Wildpflanzen und Pilzen in seiner Region. Für ihn ist „nachhaltig“ nicht nur ein Wort, sondern Lebens-Stil. Die Integration von heimischen **Wildpflanzen** ist ein kleiner Schritt vor die Haustür mit großem Einfluss auf die Natur. CO<sub>2</sub>-neutral, verpackungsfrei und noch dazu kostenlos gehören diese wertvollen Zutaten in jede Küche. Undogmatisch zeigt Olaf, wie man aus wilden Zutaten kreative Gerichte herstellt und wie ihr den Geschmack der Jahreszeiten auf verschiedenste Art festhalten könnt.



**JAGEN & ANGELN**

**SAISON KALENDER**

**FISCH UND FLEISCH**

FISCH

WILD

FRÜHLING

OSTSEELACHS  
HORNHECHT DORSCH\*  
BARSCH HERING  
MARÄNE

REHBOCK

WILD-  
SCHWEINE

SOMMER

BACHFORELLE  
MAKRELE MEERFORELLE  
HECHT HUCHEN

HERBST

SCHOLLE WITTLING  
DORSCH\* FLUNDER

WILDSCHWEINE  
REHWILD  
FASANE  
HIRSCH & CO.

WINTER

ZANDER HECHT  
BARSCH KARPFFEN

GÄMSEN  
ENTEN  
HASEN TAUBEN  
GÄNSE

\*Achtung, Bestand gefährdet