Januar 2012

en Guete.

Neue Rezepte zum Entdecken!

Günstig geniessen

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Ihr Schweizer Fleischfach-geschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SÜSSE GARANTIE

P10JCU05LT

Der günstige Sonntagsbraten.

SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Eine rundum feine Sache

Liebe Leserin, lieber Leser

Zum Glück entdeckt man wieder, was ein ganzes Tier an Genüssen alles bieten kann. Vieles davon hat einen sehr günstigen Preis, obwohl es ja auch immer hochwertiges Schweizer Fleisch ist. Lassen Sie sich von den Tipps und Rezepten in diesem Heft anregen!

Meine Frau und ich begrüssen diesen Trend zur Vielfalt. Wir schlachten hier in Lützelflüh selber und die Tiere wachsen ganz in der Nähe heran. Wir sind bestrebt, das ganze Tier zu verwerten, denn das hat mit Respekt zu tun. Aus allen Stücken stellen wir Spezialitäten her. Auf unsere Würste sind wir dabei besonders stolz. Wie jeder Schweizer Metzgermeister habe ich dafür meine eigenen Rezepte, für die ich nur beste Zutaten verwende.

Fast mein ganzes Sortiment stammt aus dem Emmental – und die Kunden schätzen das. Über unsere Kundschaft sollte aber besser meine Frau sprechen, die täglich den Kontakt mit ihr pflegt. Sie und ich sind ein eingespieltes Team, das den Betrieb zum Erfolg führt. Aber das ist in vielen anderen Schweizer Metzgereien genau gleich wie bei uns.

Herzhaft «en Guete» aus Gotthelfs Heimat.

A. Gygax M. Gygax

Ein starkes Paar: Monika und Adrian Gygax, Fleischfachleute aus Lützelflüh

Delikatessen vom Metzger

Viele Stücke vom Tier werden von uns zu hausgemachten Spezialitäten verarbeitet. Auf die Vielfalt der Wurstspezialitäten sind wir Schweizer Metzgermeister dabei besonders stolz. Nicht nur wegen der ökologischen Verwertung. Denn unsere Würste bieten Geschmackserlebnisse zu jeder Gelegenheit und sind stets einfach in der Zubereitung. Auch der Preis ist günstig.

Schmoren und Sieden

Für die beiden häufigsten Zubereitungsarten von günstigen Stücken brauchen Sie einen Topf. Und mehr oder weniger Flüssigkeit darin.

- Fürs Sieden kocht man mit viel Flüssigkeit (Fleisch gedeckt) knapp unter dem Siedepunkt. Am Schluss erhält man dann nicht nur das zarte Fleisch, sondern auch eine köstliche Bouillon (Beispiele: Siedfleischsalat, Bœuf Bourguignon).
- Beim Schmoren mit weniger Flüssigkeit muss die Kochzeit lange genug sein für ein schmelzend zartes Ergebnis. Lange warm halten, wieder aufwärmen oder einfrieren bieten dafür kein Problem (Beispiele: Braten, Voressen, Osso Buco).

Beide Garmethoden brauchen Zeit. Das ist aber Freizeit für Sie, weil das Fleisch von allein genussvoll wird.

Vorteilhafte Vielfalt

Günstige Fleischstücke bringen Ihnen eine überraschende Vielfalt an Genüssen. Mit unseren Tipps und Rezepten ist die richtige Wahl und Zubereitung kein Kunststück mehr.

Mehr Infos zum Thema Fleischverarbeitung:
schweizerfleisch.ch/enguete

Haxenschmaus

Geschmorte Haxen sind eine beliebte Delikatesse mit viel weniger Kalorien, als man meinen könnte. Üblich sind Haxen vom Kalb. Aber auch vom Rind oder Schwein munden sie vorzüglich. Sie sind intensiver im Geschmack, bieten Abwechslung und kosten erst noch deutlich weniger. Zur Sicherheit bestellen Sie Rinds- oder Schweinshaxen 2–3 Tage im Voraus.

Ihr Ratgeber für alles

Gewisse Zubereitungsarten sind vielleicht noch neu für Sie. Scheuen Sie sich nicht, unseren Rat für ein gutes Gelingen zu holen. Die Rezepte in diesem Heft geben Ihnen bereits erste Anregungen. Wir helfen Ihnen sehr gerne!

Für Liebhaber/-innen

Nicht alle mögen Innereien. Den Liebhabern liefern wir auf Bestellung aber alles, was ihr Herz begehrt. Besonders Leber enthält viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Sie kommt vom Kalb oder vom Schwein (günstiger). Brauchen Sie Leber immer frisch und wärmen Sie sie niemals auf, weil sie sonst zäh wird. Die sehr kurze Zubereitungszeit und der geringe Aufwand machen Leber noch attraktiver. Ausser Salz und Pfeffer gibt man nur etwas Zwiebeln, Kräuter und Weisswein dazu.

Schweinswädli
geschmort mit Honig, Butter, Zwiebeln und Gemüse

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 45 Min., Garzeit ca. 135 Min.

ZUTATEN

4	Schweinswädli à ca. 450 g vom Schweizer Schwein
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pflanzenöl
120 g	Butter
3 EL	flüssiger Honig
2	Lorbeerblätter
2–3	Nelken
3 dl	Bouillon
2	Zwiebeln
3	Rüebli
150 g	Knollensellerie

ZUBEREITUNG

1 | Schweinswädli mit Salz und Pfeffer würzen, in heissem Öl rundherum anbraten und in eine Ofenform legen. Butter und Honig in einer kleinen Pfanne schmelzen, Lorbeer und Nelken zugeben, alles gut verrühren. Schweinswädli mit der Mischung einstreichen. Bouillon, halbierte Zwiebeln und grob geschnittenes Gemüse zu den Schweinswädli in die Form geben.

2 | Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 2 Stunden lang garen. Das Fleisch von Zeit zu Zeit mit dem Bratenfond übergiessen.

3 | Schweinswädli aus der Form nehmen und warm halten. Bratenfond nach Belieben etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt Gemüse-Couscous.

Gut, günstig – und ökologisch!

Schweizer Fleisch gibt eine gute Gewissheit. Es stammt von Tieren aus artgerechter Haltung und entsteht in einer Landwirtschaft, die sorgfältig mit unserer Umwelt umgeht. Besonders nachhaltig handeln Sie, wenn Sie nicht nur die teuren Stücke essen.

Kein Tier besteht nur aus Filet und Kotelett. Zwischen Nase und Schwanz gibt es noch viel mehr und jedes einzelne dieser Fleischstücke eignet sich für unterschiedliche Zubereitungsformen. Wenn man hier die richtigen Rezepte kennt, erlebt man immer wieder einen neuen Hochgenuss beim Essen. Schöne Beispiele sind die Rezepte in dieser Ausgabe.

Gut für die Umwelt

Wer viel Verschiedenes vom Tier verzehrt, handelt ökologisch. Denn so können alle Stücke dieses wertvollen Nahrungsmittels auf beste Art verwertet werden. Vor allem mit Schmoren und Sieden gelingen dabei köstliche Gerichte.

Auch in feinen Suppen liesse sich viel gutes Fleisch verwerten – besonders das von Suppenhühnern. Aber leider essen wir fast keine mehr und deshalb müssen die meisten (noch jungen) Legehennen verbrannt werden. Darauf kann man nicht gerade stolz sein. Das Rezept auf den Seiten 12/13 können Sie auch mit einem Suppenhuhn statt mit einem normalen Poulet nachkochen. Probieren Sie es aus!

Gut fürs Portemonnaie

Ein ganz besonderes Plus an den «weniger edlen» Fleischstücken ist, dass sie deutlich günstiger sind. Als Schweizer Fleisch haben sie dennoch die gleichen guten Eigenschaften wie ein Filet: streng kontrolliert, aus unserer nachhaltigen Landwirtschaft und von Tieren, die artgerecht gehalten worden sind.

Essen Sie ökologisch. Die Natur, die Tiere und Ihr Portemonnaie haben es verdient. Und auch Ihren persönlichen Genussgewinn wird es mehr als wert sein.

Mehr Infos zu Fleisch und Ökologie:
schweizerfleisch.ch/enguete

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Kalbsleber
mit Zwiebeln, Birnen und Zitronenschale

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 50 Min.

ZUTATEN

600 g	Leber vom Schweizer Kalb
	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
2–3	rote Zwiebeln
2	kleine, feste Birnen
2 Zweige	Salbei
2 EL	Olivenöl
2,5 dl	trockener Rotwein
	Salz
60 g	kalte Butter

ZUBEREITUNG

1 | Kalbsleber in feine Streifen schneiden, mit Pfeffer kräftig würzen und abgedeckt beiseitestellen.

2 | Zitrone heiss abwaschen, Schale dünn mit einem Sparschäler abschälen. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Birnen waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Spalten schneiden. Salbei von den Stielen zupfen und fein schneiden.

3 | Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kalbsleberstreifen zugeben und unter Rühren in 3–4 Minuten goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

4 | Zitronenschale, Zwiebeln und Birnenspalten zugeben und kurz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und kräftig einkochen. Kalbsleber wieder hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, einmal aufkochen und bei milder Hitze kalte Butter und Salbei unterrühren.

5 | Sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Dazu passt Kräuterpolenta.

Kräftiger Hühnereintopf

Zutaten für 4–6 Personen | Zubereitungszeit ca. 45 Min., Garzeit ca. 75 Min.

ZUTATEN

1	Schweizer Poulet oder Suppenhuhn (ca. 1200 g)
1	Zwiebel
2	Nelken
350 g	bunte Rüebli
150 g	Knollensellerie
1	Lorbeerblatt
10	schwarze Pfefferkörner
	Salz
1 Stange	Porree
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
3 Zweige	Peterli

ZUBEREITUNG

1 | Poulet in eine grosse Pfanne geben und mit kaltem Wasser bedecken. Bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen. Entstandenen Schaum mit einer Kelle sorgfältig abschöpfen.

2 | Zwiebel schälen und mit den Nelken spicken. 2 Rüebli und Sellerie schälen, grob schneiden und alles zum Poulet geben. Lorbeer und Pfefferkörner zugeben. Leicht salzen. Bei milder Hitze 60 Minuten leicht köcheln lassen.

3 | In der Zwischenzeit restliches Gemüse putzen, schälen und nach Belieben klein schneiden.

4 | Nach Ende der Garzeit das Poulet aus der Brühe nehmen, etwas auskühlen lassen und das Fleisch ablösen. Brühe durch ein feines Sieb in eine Pfanne giessen und kräftig einkochen lassen.

5 | Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, das geschnittene Gemüse zugeben und in 6–8 Minuten bissfest garen.

6 | Peterli grob hacken. Pouletfleisch und Peterli in den Eintopf geben und nochmals kurz erhitzen.

Dazu passt Baguettebrot.

Rindssuppe
mit feinen Gemüsestreifen und Hackbällchen

Zutaten für 4 Kinderportionen
Zubereitungszeit ca. 35 Min., Garzeit ca. 135 Min.

ZUTATEN

500 g	Siedfleisch vom Schweizer Rind (z.B. magere Brustkerne)
200 g	Gehacktes vom Schweizer Rind
1	Zwiebel
2	Rüebli
150 g	Sellerie
	Salz
4	Pfefferkörner
100 g	Wirz
½ Bund	Schnittlauch
1	Eigelb
	Pfeffer aus der Mühle
	Paprikapulver, edelsüss

ZUBEREITUNG

1 | Siedfleisch mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen. Schaum mit einer Kelle sorgfältig abschöpfen. Zwiebel halbieren, 1 Rüebli und 100 g Sellerie grob schneiden. Mit Salz und Pfefferkörnern in die Flüssigkeit geben und bei milder Hitze ca. 2 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist.

2 | In der Zwischenzeit restliche Rüebli und Sellerie schälen, Wirz putzen und alles in feine Streifen schneiden.

3 | Fleisch aus der Brühe nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brühe durch ein feines Sieb in eine Pfanne geben und wieder erhitzen.

4 | Schnittlauch fein schneiden und mit dem Eigelb und dem Rindsgehackten verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit einem Teelöffel kleine Kügelchen abstechen, in die heisse Brühe geben und 4–5 Minuten ziehen lassen.

5 | Gemüsestreifen zugeben, nochmals 3–4 Minuten ziehen lassen und servieren.

Dazu passt Brot.

Günstig essen: mit Gehacktem und Gratis-Pasta!

Wenn Sie 500 Gramm Schweizer Hackfleisch kaufen, schenken wir Ihnen dazu ein Paket Barilla-Spaghettoni n. 7. Im Sparmonat Januar machen Ihnen viele SFF-Fleischfachgeschäfte dieses Geschenk. Fragen Sie danach. Solange Vorrat.

Ihr Fleischfachgeschäft:

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.carnasuisse.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Riehen, www.dersplett.com | **Fotos:** Jules Moser, Bern, www.jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, www.polyconsult.ch | **Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande «Schweizer Fleisch», Postfach 8162, 3001 Bern**