Oktober/November 2013

en Guete.

Rezepte für kalte Tage

Fleisch mit Sauce

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

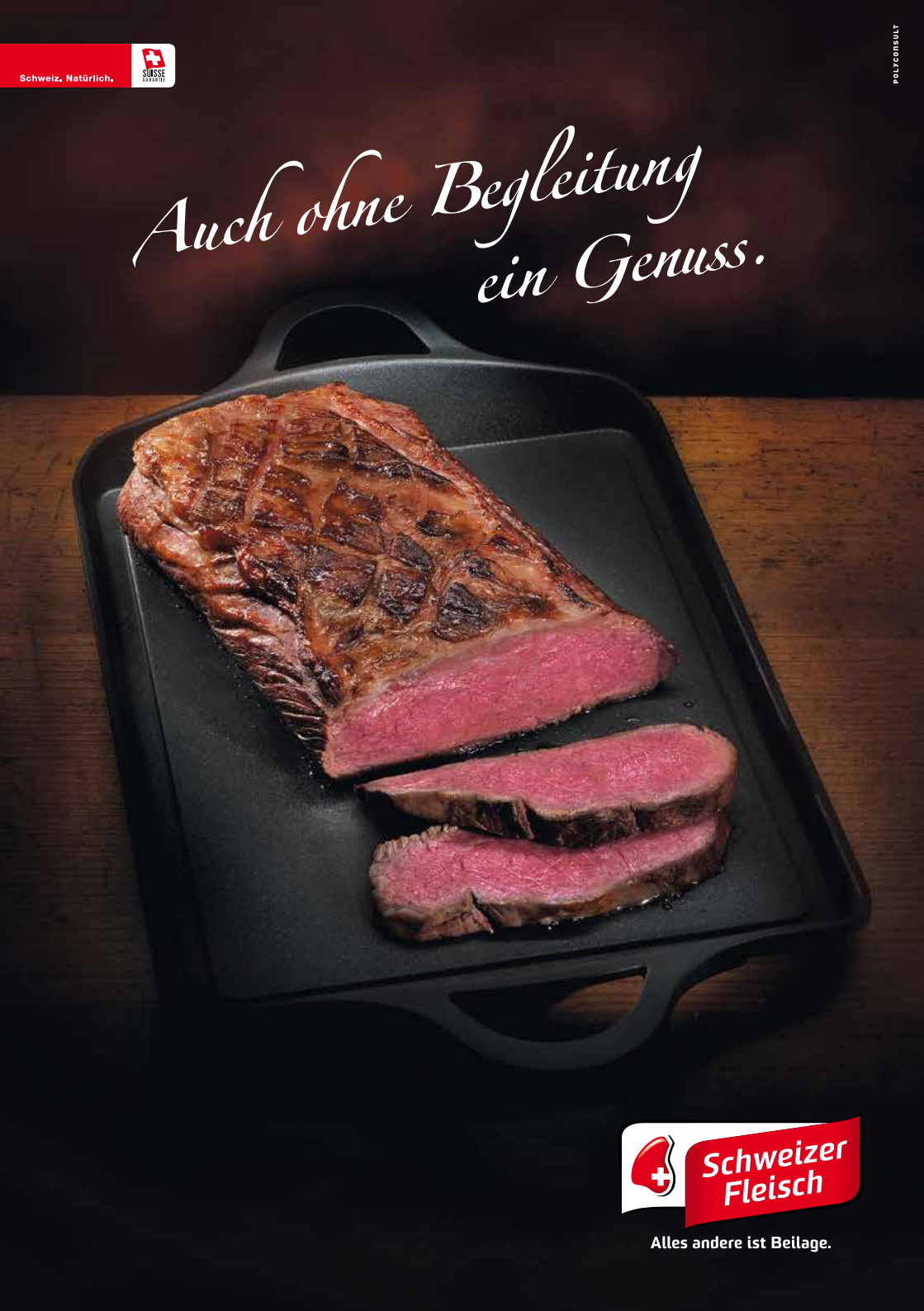
Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SÜSSE GARANTIE

POLYCONSULT

Auch ohne Begleitung ein Genuss.



Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Mehr Geschmack!

Liebe Leserin, lieber Leser

Zu einem feinen Stück Schweizer Fleisch gehört oft auch eine gute Sauce. Keine andere Beilage kann den vollkommenen Genuss besser unterstützen. Wichtig ist dabei zu wissen, welche Sauce am besten zu welchem Fleisch passt und worauf es bei der Zubereitung ankommt. Darüber erfahren Sie mehr in diesem «en Guete».

Wenn ich von guten Saucen rede, meine ich damit selbst gemachte. Denn mit hochwertigen Zutaten frisch zubereitet, schmeckt jede Sauce besser. Lesen Sie dazu meine Tipps und lassen Sie sich von Ihrer Metzgerei mit besten Produkten unterstützen!

Für meine eigenen Wurst- und Charcuteriespezialitäten kommen auch nur hochwertige Zutaten in Frage. Mit ausgesuchtem Fleisch aus meiner Region kann ich diese Qualität bieten – bei den Würsten und auch beim Frischfleisch. Genau deshalb finden meine Kunden den Weg zu mir. Oder in jede andere gute Metzgerei in der ganzen Schweiz.

Herzhaft «en Guete» zu den vielfältigen Schweizer Fleischspezialitäten, die mit und ohne Sauce ein grosser Genuss sind!

Jörg Bechinger,
Fleischfachmann
aus St. Gallen St. Georgen

Das kleine Saucen-ABC

Die Zubereitung von feinen Saucen ist keine Hexerei, wenn man sich an ein paar Tipps hält. Das Wichtigste haben wir hier für Sie zusammengefasst.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Eine Sauce kann auf zwei verschiedene Arten zubereitet werden: Sie wird entweder getrennt oder mit dem Fleisch zusammen gekocht. Für beide Arten gilt, dass sie mit frischen Zutaten am besten schmecken.

Fleisch und Sauce zusammen

Braten, Voressen, Haxen usw. werden in der eigenen Sauce geschmort. Kalbfleisch muss dafür mindestens 1½ Stunden und Rindfleisch mindestens 2 Stunden gegart werden. Für eine gute Sauce ist wichtig:

- Grössere Mengen zubereiten (mindestens 4–6 Portionen). Was zu viel ist für nur eine Mahlzeit, kann tiefgefroren oder am nächsten Tag aufgewärmt werden.
- Der Wein in der Sauce muss nicht teuer, dafür aber kräftig sein.
- Kalbsknochen für den Fond verwenden. Diese gibt Ihnen Ihr Fleischfachmann gerne gratis zum Fleisch mit.

Fleisch und Sauce getrennt

Ohne eigene Sauce kann das Fleisch kurzgebraten oder niedergegart werden. Dafür sind vor allem Edelstücke geeignet wie Filets, Koteletts, Plätzli usw. Für die getrennt zubereitete Sauce ist wichtig, dass sie sich geschmacklich vom Fleisch abhebt, aber dennoch mit ihm harmoniert.

Vom Fond zur Sauce

Ein Fond ist die Grundlage für viele Saucen und entsteht durch langsames Einkochen seiner Zutaten. Die so gewonnenen Aromastoffe geben dann der fertigen Sauce ihren besonderen Geschmack weiter. Bratenfond, Kalbsfond, Geflügelfond, Wildfond, Fischfond und weitere werden je nach Zutaten voneinander unterschieden.

Es braucht Zeit, um einen guten Fond selber zu machen. Beim Schmoren geschieht dies automatisch (s. links), aber für separat hergestellte Fonds lohnt sich die Herstellung einer grösseren Menge aufs Mal. In Portionen kann diese eingefroren und bei vielen Gelegenheiten wieder aufgetaut werden.

Die für Kalbs- und Bratenfond unverzichtbaren Kalbsknochen erhalten Sie günstig bei Ihrem Fleischfachmann. Natürlich beraten wir Sie auch gerne bei allen Fragen zum Thema.

Ein guter Ersatz für eigene Fonds sind die hochwertigen «Demi-glace»-Konzentrate aus der Metzgerei, die nur in etwas Flüssigkeit aufgelöst werden müssen. Die Sauce ist so viel schneller zubereitet und schmeckt dennoch gleich gut wie selbst gemacht.

Weitere feine Fleischrezepte mit Sauce:
schweizerfleisch.ch/enguete

Kalbsragout
in Tomaten-Rahm-Sauce

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Min. | Garzeit: ca. 90 Min.

ZUTATEN

800 g	Ragout vom Schweizer Kalb
2 EL	Mehl
2	Zwiebeln
2 EL	Schweizer Bratbutter
3	Saucenknochen
2 dl	trockener Weisswein
3 dl	Bouillon
2	Lorbeerblätter
3	Nelken
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g	reife Tomaten
1 dl	Rahm

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
380 kcal | 42 g Eiweiss | 19 g Fett
8 g Kohlenhydrate (ohne Teigwaren und Rüebli mit Haselnüssen und Thymian)

ZUBEREITUNG

1 | Kalbsragout im Mehl wenden und gut abklopfen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

2 | Bratbutter in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Dann herausnehmen. Zwiebeln mit den Knochen im Bratsatz anbraten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen, das Fleisch wieder zugeben und alles zum Kochen bringen. Lorbeer, Nelken und wenig Salz zugeben. Geschlossen bei milder Hitze und gelegentlichem Umrühren ca. 1½ Stunden köcheln lassen.
In der Zwischenzeit Tomaten vierteln.

3 | Sobald das Fleisch zart ist, die Knochen entfernen, Tomaten und Rahm zugeben, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen Teigwaren und gedünstete Rüebli mit Haselnüssen und Thymian.

Grosis Delikatessen

Schweiz. Natürlich.

Schmoren war früher die beliebteste Zubereitungsart für Fleischgerichte. Aus gutem Grund kommt sie jetzt wieder in Mode.

Der geschmorte Sonntagsbraten war für unsere Eltern und Grosseltern der kulinarische Höhepunkt der Woche. Kostbares, teures Fleisch kam damals nicht oft auf den Tisch. Deshalb war es umso wichtiger, auch aus günstigen Stücken eine Delikatesse zubereiten zu können.

Gewusst wie

Unsere Grossmütter haben genau gewusst, worauf es beim Schmoren ankommt. Günstiges Fleisch enthält mehr Bindegewebe, sogenanntes Kollagen. Dieses besteht vorwiegend aus Eiweiss und ist zäh, wenn man es nur kurz erhitzt. Nach längerer Kochzeit wandelt es sich jedoch vollkommen und gibt dem Fleisch einen zart schmelzenden Biss. Und dies erst noch, ohne viel Fett zu enthalten!

Einen weiteren Vorteil dieser Garmethode haben die Grossmütter auch genutzt. Denn einmal im Schmortopf am Köcheln konnte der Sonntagsbraten ruhig sich selbst überlassen werden.

Selber neu entdecken

Braten, Voressen, Fleischvögel und vieles mehr hatten unsere Grossmütter auf diese Weise zubereitet und dafür köstliche Familienrezepte eingesetzt. Neue Rezepte sind inzwischen dazugekommen, von denen das südländische «Ossobuco» wohl das bekannteste ist. In einem sind sich die Feinschmecker bei allen Schmorgerichten einig: Sie bieten vielfältige Geschmackserlebnisse und eine willkommene Abwechslung zu den gängigen Filets, Koteletts oder Entrecôtes.

Der Weg zum Schmorgenuss

Das Fleisch wird zuerst angebraten, damit sich Röstaromen bilden. Dann wird es in einem Fond oder einer Sauce immer schön am Siedepunkt fertig gegart. Auf der Herdplatte ist ein gusseiserner Schmortopf mit geschlossenem Deckel ideal dafür, im Ofen reicht ein offenes Gefäss (Topf, Pfanne, Bräter).

Schmoren braucht Zeit. Je älter das Tier war, desto länger dauert es, bis das Fleisch schön weich ist. Mindestens 1½ Stunden sind es in jedem Fall. Der Garpunkt ist erreicht, wenn das Fleisch weich ist. Fertig geschmortes Fleisch kann ohne Qualitätsverlust lange warm gehalten werden. Sogar aufgewärmt schmeckt es vorzüglich.

Mehr Infos zum Schmoren und zu weiteren Zubereitungsarten von Fleisch:
schweizerfleisch.ch/enguete

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Pouletcurry
mit Bohnen, Kartoffeln und Äpfeln

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 15 Min. | Garzeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

4	Schweizer Pouletbrüste (à ca. 140 g) vom Fleischfachmann in mundgerechte Stücke schneiden lassen
150 g	grüne Bohnen
300 g	Kartoffeln
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1–2 EL	rote Currypaste (je nach gewünschter Schärfe)
2,5 dl	Kokosmilch
1	grüner Apfel
2	Kaffirlimettenblätter
1–2 EL	brauner Zucker
3–4 TL	asiatische Fischsauce
½ Bund	Thai-Basilikum

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
290 kcal | 37 g Eiweiss | 7 g Fett
19 g Kohlenhydrate
(ohne Basmatireis mit Cashewkernen)

ZUBEREITUNG

1 | Bohnen putzen, Kartoffeln schälen und würfeln.

2 | Öl in einem Bräter leicht erhitzen, Currypaste darin anschwitzen, die Hälfte der Kokosmilch zugeben und unter Rühren aufkochen. Die Pouletstücke zugeben und gleichmässig mit der Sauce bedecken. Geschlossen bei milder Hitze 25–30 Minuten sanft garen.

3 | Nach 10 Minuten die Bohnen und Kartoffeln zugeben. Dann den Apfel würfeln und mit den Limettenblättern nach weiteren 10 Minuten zugeben.

4 | Am Schluss mit Zucker und Fischsauce würzen. Restliche Kokosmilch zugeben, nochmals aufkochen und mit Thai-Basilikum-Blättern bestreut servieren.

Dazu passt Basmatireis mit gerösteten Cashewkernen.

Lammrack
mit Pistazien-Kräuterkruste

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 50 Min. | Garzeit: ca. 60 Min.

ZUTATEN

2	Racks vom Schweizer Lamm (à ca. 400 g)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
250 g	Schalotten
2,5 dl	trockener Rotwein
4 dl	Lammfond aus dem Glas (im Fleischfachgeschäft erhältlich)
1	Lorbeerblatt
50 g	Pistazienkerne
1	Bio-Zitrone
1 EL	Paniermehl
80 g	kalte Butter
2–3 TL	Balsamico-Essig

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
540 kcal | 33 g Eiweiss | 39 g Fett
10 g Kohlenhydrate (ohne Krautstiel mit Granatäpfeln und Bratkartoffeln)

ZUBEREITUNG

1 | Lammracks mit Salz und Pfeffer würzen und im Öl goldgelb anbraten. In eine feuerfeste Form geben und im Backofen bei 80 Grad ca. 1 Stunde garen (Kerntemperatur 55 Grad).

2 | Schalotten schälen, vierteln und im Bratsatz anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit dem Lammfond auffüllen. Lorbeer zugeben und die Sauce bei milder Hitze einkochen lassen.

3 | Pistazien im Mixer fein hacken, Zitrone heiss abwaschen und Schale abreiben. Beides mit dem Paniermehl mischen. 50 g Butter in kleinen Stückchen zugeben und alles gut verrühren.

4 | Lammrack nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Ofen auf Grillfunktion einstellen. Pistazienmasse auf den Lammracks verteilen und im Ofen 3–4 Minuten gratinieren.

5 | Die Schalottensauce mit Salz und Balsamico würzen, restliche Butter unterrühren und mit dem portionierten Lamm servieren.

Dazu passen Krautstiel mit Granatäpfeln und Bratkartoffeln.

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/enguete

Schweinsplätzli
in Orangen-Butter-Sauce

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

4	Nierstückplätzli vom Schweizer Schwein (à ca. 80 g)
1	Bio-Orange
	Pfeffer aus der Mühle
40 g	kalte Butter
1	kleine Zwiebel
	Salz

ZUBEREITUNG

1 | Orange heiss abwaschen, Schale fein ablösen (z.B. mit einem Zestenreisser) und den Saft auspressen. Schweinsplätzli mit wenig Pfeffer würzen und in 20 g heisser Butter von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Warm stellen.

2 | Zwiebel schälen, fein würfeln und im Bratsatz glasig dünsten. Orangensaft und Schale zugeben, aufkochen und etwas reduzieren (einkochen).

3 | Restliche Butter in kleinen Stückchen in die nicht mehr kochende Sauce rühren und mit Salz würzen. Plätzli kurz darin erwärmen, auf Tellern anrichten und die restliche Sauce dazu servieren.

Dazu passt Kartoffelstock mit Erbsen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
200 kcal | 19 g Eiweiss | 12 g Fett
3 g Kohlenhydrate
(ohne Kartoffelstock mit Erbsen)

Geschenkter Genuss

Metzgerchecks sind eine beliebte Geschenkidee. Als Checkheft für 50 Franken (5 × 10 Franken) oder einzeln à 10 Franken sind sie bei uns Fleischfachleuten erhältlich.

Jede gute Metzgerei in der Schweiz ist Mitglied im Schweizer Fleisch-Fachverband SFF und löst die Checks gerne ein.

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**