Unser Dankeschön an Sie

Jeden Monat stellt der Metzgerkalender 2016 ein feines Gericht mit Schweizer Fleisch vor. Die Rezepte dazu haben Martin Surbeck und Ken Nagano kreiert. Sie kochen im Zürcher Restaurant Sein, das von Gault&Millau mit 17 Punkten ausgezeichnet worden ist.

Viele Schweizer Fleischfachgeschäfte schenken Ihnen diesen schönen und inspirierenden Kalender – solange der Vorrat reicht.

Feine *Rezepte* fürs ganze Jahr!

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

SUISSE GARANTIE **Schweiz. Natürlich.**

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.carnasuisse.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Zürich, 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

Dezember 2015

en Guete

Festliche Variationen

Rezepte für den zweifachen Fleischgenuss

Tipps vom Profi
Der perfekte Rindsschmorbraten **Seite 4**

«Schweizer Fleisch Academy»
App macht Fleischzubereitung einfach **Seite 10**

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

So schmeckt Weihnachten.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

«Schweizer Fleisch ist immer ein Festessen.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Besonders fein und festlich ist die Kombination eines Kurzbratstücks mit geschmortem Fleisch. Dieses geschmackliche Erlebnis haben Profiköche für ihre Kreationen bereits entdeckt. In diesem «en Guete» stellen wir Ihnen jetzt Rezepte vor, die auch in Ihrer Küche gelingen.

Für solche genussvollen Momente ist das hochwertige Schweizer Fleisch unverzichtbar. Wir beziehen es direkt aus der Region und verarbeiten es nach allen Regeln der Handwerkskunst. Damit wird jedes Stück zum Festessen.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Ueli Zeller
Fleischfachmann aus Herisau

Schon in der sechsten Generation dreht sich in der Metzgerei Zeller alles ums gute Essen. Hier legt man Wert auf:

- natürliche, regionale Produkte
- solides Fleischhandwerk von A bis Z
- alte Rezepte und neue Kreationen

Festliche Schmorbraten

Schmoren ist die ideale Zubereitungsart für grosse Bratenstücke. Durch langsames Garen am Siedepunkt werden sie weich und zart. Und dank Marinade und Anbraten erhält das Fleisch einen kräftigen Geschmack. Für ein festliches Mahl eignet sich ein Rindsschmorbraten besonders gut. Sehen Sie hier, wie man ihn zubereitet.

Der perfekte Rindsschmorbraten

Marinieren
Rindsschulter in eine Schüssel geben und mit Zwiebeln, Rüebli, Knollensellerie, Lorbeer, Thymian, Rosmarin und Gewürznelken belegen. Mit Rotwein bedecken und zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
Achtung: Kein Salz oder salzhaltiges Gewürz in die Marinade geben.

Vorbereiten
Nach ca. 24 Stunden das Fleisch herausnehmen und trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Gemüse und Kräuter beiseitestellen.

Anbraten
Öl in einem Topf auf höchster Stufe erhitzen und Fleisch darin rundum goldbraun anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Hitze etwas reduzieren und Gemüse goldbraun anbraten. Tomatenpüree zugeben und 4 Minuten mitrösten.

Schmoren
Topfinhalt mit der Marinade ablöschen. 3 Minuten einkochen lassen. Bratenfond (z.B. Saucenwürfel) und etwas Zucker zugeben, umrühren und aufkochen. Den Braten hineingeben und zugedeckt auf kleiner Stufe schmoren lassen. Das Fleisch muss immer mit Flüssigkeit bedeckt bleiben. Nach ca. 1,5 bis 2 Stunden testen, ob es gar ist. Eine Gabel lässt sich dann leicht hineinstechen.

Anrichten
Fleisch herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Bratenfond bei mittlerer Hitze einkochen, bis er dickflüssig wird. Durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Braten aufschneiden und zusammen mit der Sauce zurück in den Topf geben. Nochmals kurz erwärmen. Das Schmorgemüse kann als Beilage serviert werden.

Alles in der App

Diese Anleitung für die Zubereitung eines Rindsschmorbratens finden Sie auch in der neuen App «Schweizer Fleisch Academy».
Auf Seite 10 dieses Hefts erfahren Sie mehr über diese praktische und hilfreiche App.
Download unter: schweizerfleisch-academy.ch

Ein Rezept für Schmorbraten ohne Marinieren finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Kalbsragout & Kalbsfiletmedaillons

mit getrockneten Feigen

auf lauwarmem Randensalat

Kalbsragout mit getrockneten Feigen & Kalbsfiletmedaillons auf lauwarmem Randensalat

für 4 Personen

Zutaten Kalbsragout

600 g	Ragout vom Schweizer Kalb
160 g	Butter
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
4	Lorbeerblätter
120 g	kleine, getrocknete Feigen

Zutaten Kalbsfiletmedaillons

4	Filetmedaillons vom Schweizer Kalb à ca. 80 g
200 g	gekochte und geschälte Randen
1 Beet	Kresse
4 EL	Ahornsirup
2–3 EL	Balsamicoessig
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl
40 g	Butter

Zubereitung

1 | Fleisch je eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.*

2 | 160 g Butter bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie klar ist. Kalbsragout salzen, pfeffern und mit dem Lorbeer in die heisse Butter geben. 2 Stunden lang bei milder Hitze köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren.

3 | Feigen zugeben und nochmals ca. 30 Minuten garen, bis das Fleisch zart ist.

4 | In der Zwischenzeit die Randen in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf eine Platte geben und mit der Kresse bestreuen. Ahornsirup und Balsamicoessig in einer kleinen Pfanne erhitzen. Salz und Pfeffer zugeben und 1 Minute aufkochen. Olivenöl kräftig unterrühren und sofort über die Randen verteilen.

5 | 40 g Butter in einer Pfanne stark erhitzen. Kalbsfiletmedaillons zugeben und beidseitig je 1 Minute anbraten. Hitze reduzieren, Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten auf jeder Seite weiterbraten.

6 | Randensalat auf Tellern anrichten, Medaillon und Kalbsragout zugeben und sofort servieren.

Dazu passen Spätzli.

* Gewusst, wie

Fleisch ca. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annimmt. Wenn es kalt in die heisse Pfanne kommt, kühlt sich diese zu stark ab. Die Folge: Viel Saft tritt aus und das Fleisch wird trocken und weniger zart.

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Schmoren
ca. 2,5 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
920 kcal | 50 g Eiweiss
34 g Kohlenhydrate | 63 g Fett
(ohne Spätzli)

Für die perfekte Fleischzubereitung

Mit vielen Video- und Foto-anleitungen.

Jetzt *gratis* runterladen!

Die neue Gratis-App «Schweizer Fleisch Academy» erklärt Schritt für Schritt, wie Fleischgerichte garantiert gelingen.

Viele Schweizerinnen und Schweizer sind bei der Fleischzubereitung unsicher. Aber zum Glück nicht mehr lange: «Schweizer Fleisch» hat die erste App entwickelt, die im Detail zeigt, wie Fleisch perfekt zubereitet wird. Sie ist in vier Bereiche unterteilt.

Fleischzubereitung
In vielen eigens produzierten Videos und Schritt-für-Schritt-Fotoanleitungen werden die verschiedenen Zubereitungsarten einfach erklärt.

Kochschule
Im digitalen Kochkurs lernen Anfänger mithilfe von Videos und Fotoanleitungen, komplette Menüs nachzukochen – vom einfachen Hamburger bis zum Chateaubriand.

Gut zu wissen
Wie zerlege ich ein Poulet? Wie binde ich einen Braten? Und was heisst eigentlich «saignant»? In dieser Rubrik finden die Leser viele vertiefende Infos und wertvolle Tipps für die perfekte Fleischzubereitung.

Rezepte
Eine Sammlung von inspirierenden Zubereitungsideen rundet das Angebot der Academy ab.

Für Tablets und Smartphones
Die App ist ab sofort kostenlos im Apple App Store und bei Google Play erhältlich.

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

Rindsschmorbraten & Rindsfilet-medaillons

mit Rote-Zwiebel-Sternanis-Confit

mit Cassissauce und Rüebli

Rindsschmorbraten mit Rote-Zwiebel-Sternanis-Confit & Rindsfiletmedaillons mit Cassissauce und Rüebli

für 4 Personen

Zutaten Rindsschmorbraten

600 g	Schmorbraten vom Schweizer Rind (z. B. Schulterfilet)
150 g	Rüebli
150 g	Sellerie
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 dl	Bouillon
1	Lorbeerblatt
4	Zwiebeln
70 g	Butter
1 EL	Zucker
1,5 dl	trockener Rotwein
1	Sternanis
1	Nelke
2 Zweige	Thymian
1 dl	Cassis (Likör)

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zutaten Rindsfiletmedaillons

2	Filetmedaillons vom Schweizer Rind à ca. 200 g
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
500 g	Rüebli
2 EL	Olivenöl
30 g	Butter

Gut zu wissen

Der Rindsschmorbraten kann auch früher zubereitet werden (zum Beispiel am Vortag). Vor dem Servieren wird er dann zusammen mit der Sauce langsam wieder erhitzt.

Zubereitung

1 | Fleisch je eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Rüebli (150 g) und Sellerie schälen und grob würfeln.

2 | 2 EL Öl in einen Bräter geben und den Schmorbraten bei starker Hitze von allen Seiten 3–4 Minuten anbraten. Hitze reduzieren und Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Rüebli und Sellerie kurz mit anbraten. Bouillon und Lorbeer zugeben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 2 Stunden schmoren lassen. Dabei 2–3-mal wenden.

3 | Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 40 g Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Zucker unterrühren und leicht karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen. Sternanis, Nelke und Thymian zugeben und bei milder Hitze 10–12 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelconfit beiseitestellen.

4 | Rüebli (500 g) schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Salz und Olivenöl bei milder Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Warm stellen.

5 | Braten herausnehmen und in Folie gewickelt warm halten. Bratensaft durch ein feines Sieb in Pfanne giessen und bei starker Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Cassis zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Feuer nehmen und 30 g kalte Butter in Stückchen in die Sauce rühren. Braten in dünne Scheiben schneiden und in der Sauce warm halten.

6 | Rindsfiletmedaillons in 30 g Butter von beiden Seiten 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 | Zwiebelconfit nochmals erwärmen und Rindsfiletmedaillons halbieren. Beides zusammen mit dem Braten und den Rüebli auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu passt Kartoffelgratin.

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Schmoren
ca. 2 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
660 kcal | 56 g Eiweiss
20 g Kohlenhydrate | 37 g Fett
(ohne Kartoffelgratin)

Schweinsplätzli & Schweinsbraten

in Würzpanade

im Wacholdermantel

mit Rotkohl

Schweinsplätzli in Würzpanade & Schweinsbraten im Wacholdermantel mit Rotkohl

für 4 Personen

Zutaten Schweinsbraten

600 g	Braten vom Schweizer Schwein (z. B. von der Schulter)
2 EL	Wacholderbeeren
3	Zwiebeln
150 g	Sellerie
2	Rüebli
1 EL	Bratbutter
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2,5 dl	Gemüsebouillon
1	Rotkohl (ca. 750 g)
30 g	Butter
2	Lorbeerblätter
3 EL	Johannisbeergelee
	Saucenbinder

Zutaten Schweinsplätzli

4	Plätzli vom Schweizer Schwein à ca. 80 g (z. B. vom Stotzen)
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
6	Pimentkörner
1 TL	Kümmelkörner
60 g	grobes Paniermehl
1	Ei
40 g	Mehl
2 EL	Bratbutter

* Für noch mehr Genuss

Lässt man den Wacholder einen ganzen Tag lang ziehen, intensiviert sich sein feiner Geschmack im Fleisch.

Zubereitung

1 | Wacholderbeeren zerdrücken und auf dem Schweinsbraten verteilen. Abgedeckt 3–4 Stunden* im Kühlschrank ziehen lassen.

2 | Braten 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. 2 Zwiebeln, Sellerie und Rüebli schälen und grob würfeln.

3 | 1 EL Bratbutter in einem Bräter erhitzen und den Braten bei milder Hitze von allen Seiten in 3–4 Minuten anbraten. Gemüse-/Zwiebelwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 dl Bouillon zugeben und abgedeckt ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Dabei 1–2-mal wenden.

4 | Rotkohl vierteln und Strunk entfernen. Die dritte Zwiebel halbieren und mit dem Kohl in feine Streifen schneiden. Butter in Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Kohl zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Salz, Pfeffer, Lorbeer, restliche Bouillon und Johannisbeergelee zugeben. Abgedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde garen. Dabei gelegentlich umrühren. Danach warm halten.

5 | Braten herausnehmen und in Folie gewickelt warm halten. Bratensaft durch ein feines Sieb in Pfanne giessen und bei starker Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und – wenn nötig – mit etwas Saucenbinder eindicken. Braten aus der Folie nehmen, in dünne Scheiben schneiden und in der Sauce warm halten.

6 | Schweinsplätzli mit Salz und Pfeffer würzen. Piment und Kümmel grob zerdrücken und mit Paniermehl in grossem, flachem Teller mischen. Ei in tiefem Teller verquirlen und Mehl auf grossen, flachen Teller geben. Plätzli im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken.

7 | 2 EL Bratbutter in einer Pfanne erhitzen. Bei milder Hitze die Plätzli von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

8 | Plätzli zusammen mit dem Braten und Rotkohl auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu passen Mohnnudeln.

Zubereiten
ca. 55 Minuten

Schmoren
ca. 1,5 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
720 kcal | 63 g Eiweiss
32 g Kohlenhydrate | 34 g Fett
(ohne Mohnnudeln)