AB AUFS SIEGERTREPPCHEN!

Markus Wüthrich

Severin Schwander

Am 27. und 28. Februar findet in Paris der Internationale Wettbewerb der Fleischerjugend IWF statt – sozusagen die Europameisterschaft der besten Lehrabgänger im Fleischfach. Markus Wüthrich und Severin Schwander, die an den Schweizer Meisterschaften den ersten und zweiten Platz belegt haben, werden die Schweiz vertreten. Wir wünschen *bonne chance!*

Verfolgen Sie den Event auf Facebook unter **facebook.com/swissmeatpeople**

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch» auch auf Facebook.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.sff.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, 3001 Bern

Februar/März 2018

en Guete

ALLES VOM KALB

Klassiker, neu interpretiert

Das ganze Kalb gemacht
Alles, was man vom Kalb kochen kann **Seite 4**

Ein Kalb kommt selten allein
So funktioniert die Schweizer Kälbermast **Seite 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

DER KLASSIKER
UNTER DEN KLASSIKERN

Kalbsbrustschnitten

ZART GESCHMORT

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.
Jetzt gratis runterladen!

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

«Unsere Kälber? Kennen wir!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Für uns als Metzgerei mit eigener Schlachterei ist es wichtig, zu wissen, woher die Tiere kommen, und die Bauern persönlich zu kennen. Unsere Kälber etwa beziehen wir von der Familie Koller aus Busswil, deren zwei Söhne übrigens bei uns arbeiten. Durch die enge Zusammenarbeit mit den Bauernfamilien können wir unseren Kundinnen und Kunden garantieren, dass bei ihnen nur bestes Schweizer Fleisch auf den Tisch kommt. In diesem Sinne:

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Noemi Frey
Metzgerei Frey AG, Rossrüti SG

Noemi Frey und ihr Mann Christoph führen die Metzgerei mit zwei Mitarbeitenden und zwei Lernenden. Sie haben den Betrieb 2016 von den Vorbesitzern übernommen, bei denen Christoph Frey übrigens schon seine Lehre gemacht hat.

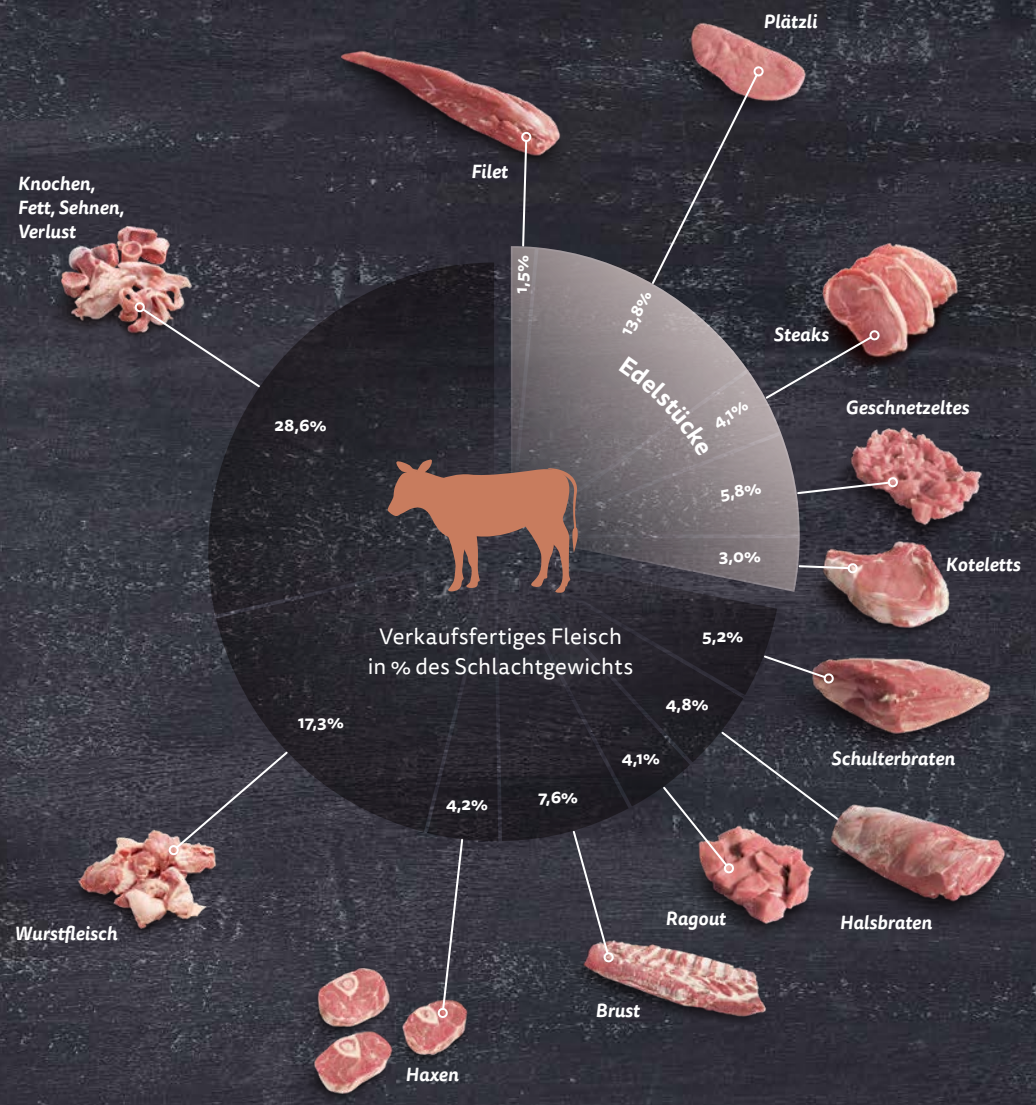
Bei Freys gibt's alles vom Kalb – vom Kalbskopf bis zum Schwanz. Zu ihren Spezialitäten gehören zudem die Rossrüterli, eine Delikatesse aus Schweinsplätzli, Brät, Schinken und Speck.

VIEL GUTES VOM KALB

Welche feinen Stücke gibt es eigentlich vom Kalb? Filet, Plätzli, Steaks und Koteletts, klar! Aber wie wär's mal mit etwas Speziellerem, zum Beispiel Haxen, oder einem saftigen Braten?

Filet, Plätzli, Steaks, Geschnetzeltes und Koteletts gehören zu den Edelstücken vom Kalb. Sie machen aber nur knapp 28% des verkaufsfertigen Fleischs eines Tieres aus. Mit ein bisschen Know-how und Zeit können Sie auch aus weniger bekannten Stücken tolle Gerichte zaubern.

Aus Kalbshaxen entsteht zum Beispiel ein herrliches Ossobuco. Aber auch ein saftiger Braten vom Kalb ist eine wahre Delikatesse. Oder auch Kalbsbrustschnitten. Probieren Sie's aus!



Viele feine Rezepte mit tollen, eher unbekannten Stücken vom Kalb gibt's unter **schweizerfleisch-academy.ch/nosetotail** und unter enGuete.ch

Krustenbraten
von der Kalbsbrust

für 4–6 Personen

Zutaten

1 kg	Brust vom Schweizer Kalb
	schwarzer Pfeffer
	aus der Mühle
2	Rüebli
150 g	Sellerie
2	Zwiebeln
4 dl	Kalbsfond
2	Lorbeerblätter
800 g	Weisskabis
	Salz
1 EL	HO-Sonnenblumenöl
1 TL	Kümmel, ganz
6 EL	Weissweinessig
1–2 TL	Zucker
6 EL	Rapsöl

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Garen
ca. 4 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
493 kcal | 32 g Eiweiss
36 g Fett | 7 g Kohlenhydrate
(bei 6 Personen, ohne Kartoffelgratin)

Zubereitung

1 | Kalbsbrust von allen Seiten mit Pfeffer bestreuen und in eine flache Ofenform geben. Rüebli, Sellerie und Zwiebeln schälen, grob würfeln und um das Fleisch verteilen. 3 dl Kalbsfond und Lorbeerblätter dazugeben und im vorgeheizten Backofen bei 120 °C Ober- und Unterhitze ca. 4 Stunden garen. Gelegentlich mit Bratensaft übergiessen und gegebenenfalls mit etwas Wasser auffüllen.

2 | Währenddessen den Kabisstrunk entfernen und alles in sehr feine Streifen schneiden. Leicht salzen und von Hand 10 Minuten kräftig kneten. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

3 | Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Kümmel darin anrösten, mit Essig und dem restlichen Kalbsfond auffüllen. Das Ganze kurz erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Rapsöl dazugeben und die Salatsauce über den Kabis geben. Gut vermengen und wiederum mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

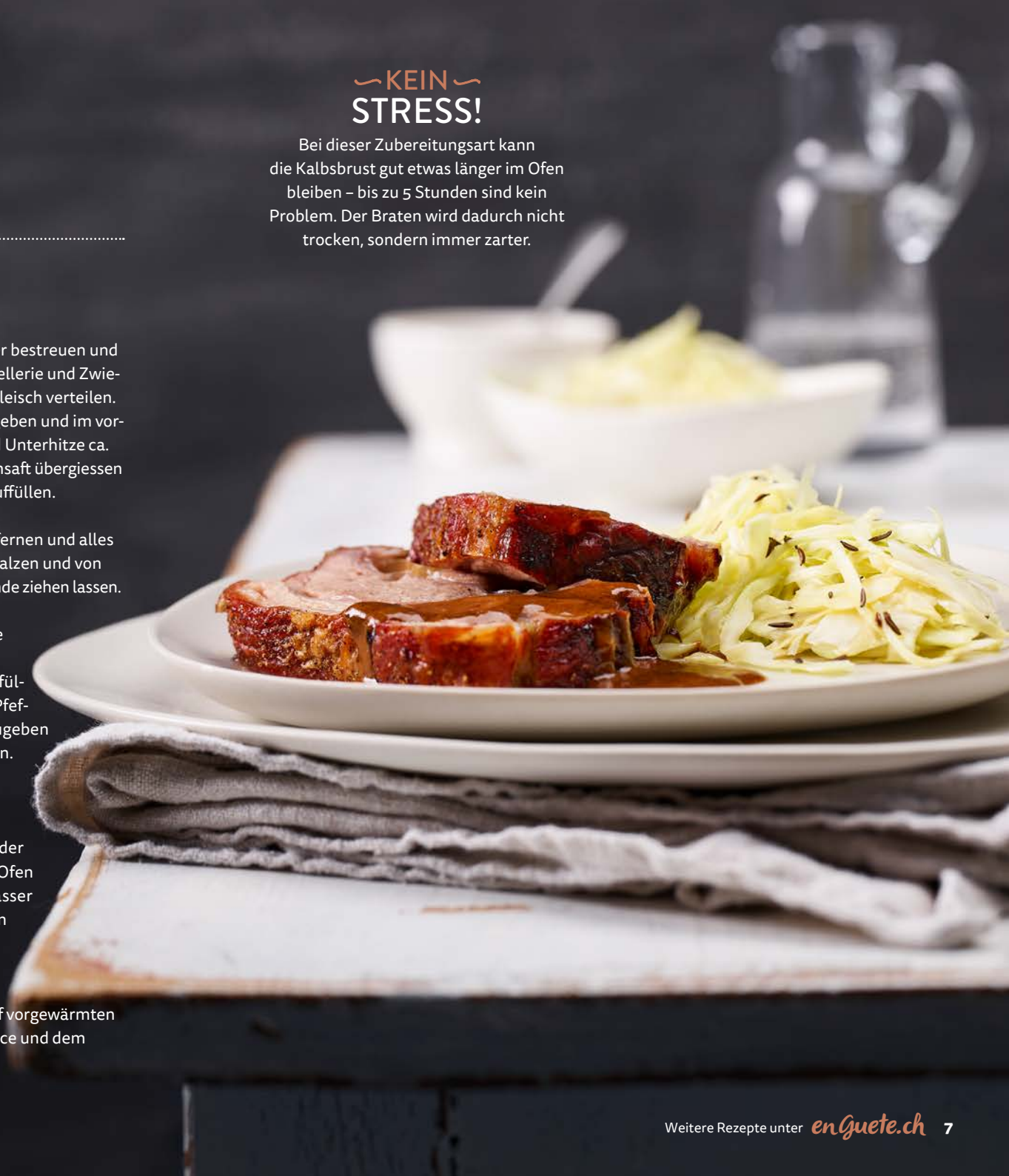
4 | Am Ende der Garzeit Kalbsbrust aus der Form nehmen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Bratenfond mit etwas Wasser aus der Form lösen und durch ein Sieb in eine kleine Pfanne geben. Zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 | Kalbsbrust in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Bratensauce und dem Kabissalat servieren.

Dazu passt Kartoffelgratin.

KEIN STRESS!

Bei dieser Zubereitungsart kann die Kalbsbrust gut etwas länger im Ofen bleiben – bis zu 5 Stunden sind kein Problem. Der Braten wird dadurch nicht trocken, sondern immer zarter.

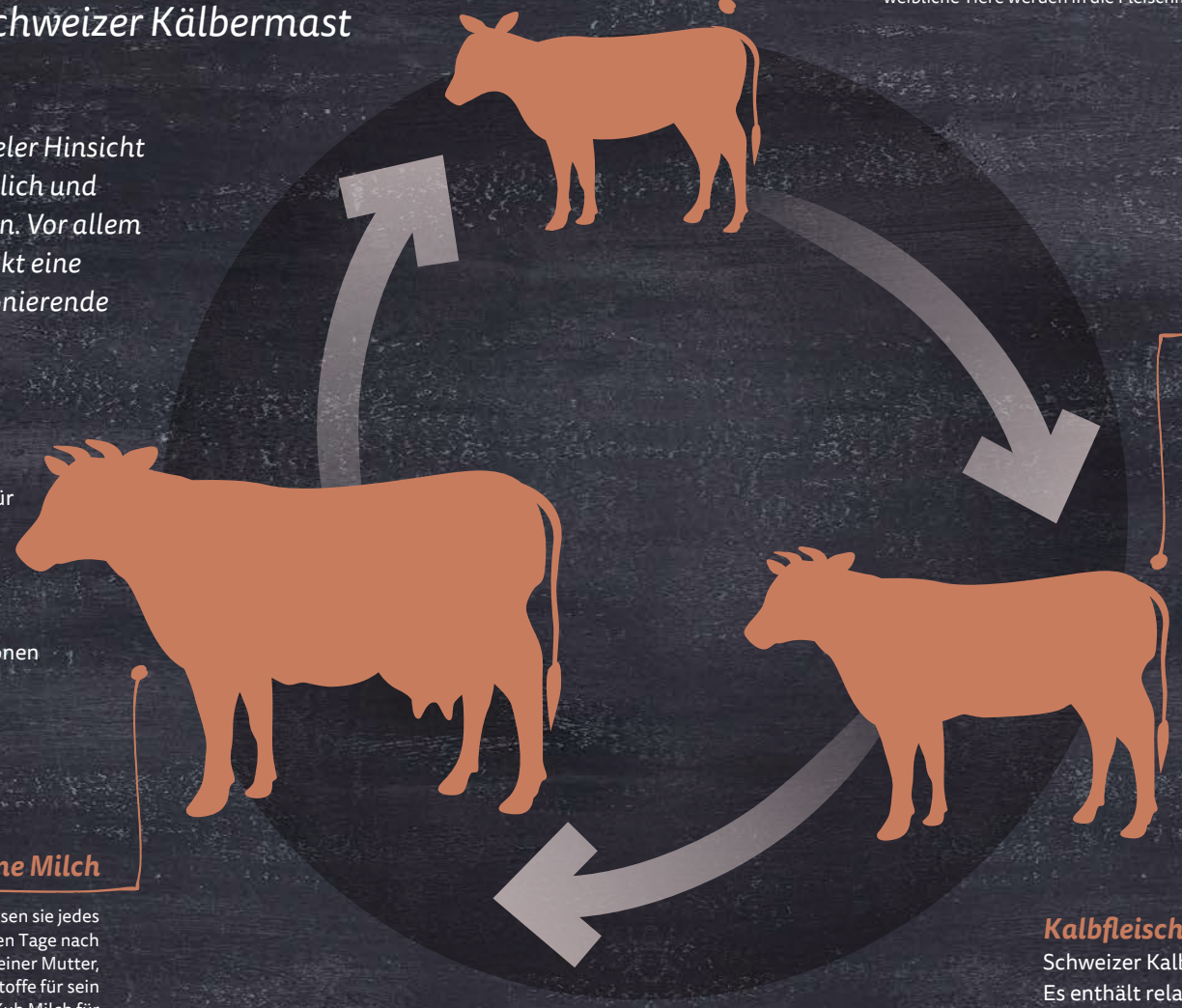


EIN KALB
KOMMT SELTEN ALLEIN

So funktioniert die Schweizer Kälbermast

Schweizer Kalbfleisch ist in vieler Hinsicht wertvoll. Es ist leicht bekömmlich und reich an wichtigen Nährstoffen. Vor allem aber spielt es als Koppelprodukt eine wichtige Rolle für eine funktionierende Milchwirtschaft.

Höhlengereifter Greyerzer, rezenter Appenzeller und feine Schoggi – dafür sind wir weltberühmt. Und dafür braucht's nicht nur traditionelles und solides Handwerk, sondern vor allem auch viel Milch: 537 000 Kühe von rund 21 000 Milchproduzenten produzieren jedes Jahr gut 3,43 Millionen Tonnen Milch.



Ohne Kälber keine Milch

Damit unsere Kühe Milch geben, müssen sie jedes Jahr ein Kalb zur Welt bringen. Die ersten Tage nach der Geburt erhält das Kalb die Milch von seiner Mutter, denn sie enthält lebenswichtige Abwehrstoffe für sein Immunsystem. Anschliessend liefert die Kuh Milch für uns Menschen – bis sie rund zwei Wochen vor der Geburt des nächsten Kalbes nicht mehr gemolken wird.

Und was passiert mit den Kälbern?

Die weiblichen Kälber werden meist zur Aufzucht verwendet. Einige männliche Kälber werden zu Zuchttieren aufgezogen. Die meisten Stierkälber und auch einige weibliche Tiere werden in die Fleischmast gegeben.

Tierfreundliche Haltung

Das strenge Schweizer Tierschutzgesetz sorgt dafür, dass sowohl die Milchkühe als auch die Kälber hierzulande möglichst tierfreundlich gehalten werden. Im Bereich der Kälbermast schreibt es etwa vor, dass die Tiere neben der Fütterung mit Milch auch freien Zugang zu Wasser und Raufutter haben, dass die Kälber in Gruppen gehalten und die Stallungen mit Stroh eingestreut werden müssen.

Kalbfleisch – ein edles und wertvolles Produkt

Schweizer Kalbfleisch ist nicht nur zart und feinfaserig. Es enthält relativ wenig Fett, aber dafür hochwertiges Eiweiss und ist eine gute Quelle für Vitamine der B-Gruppe, für Eisen und für Zink.

FRIKASSEE VS. BLANQUETTE

Wissen Sie, was die beiden weissen Ragouts unterscheidet? Beim Frikassee wird das Fleisch roh gewürfelt, leicht mehliert, angebraten und mit Bouillon, Wein und Rahm zubereitet. Beim Blanquette sieden wir das Fleisch zuerst und stellen so unsere eigene Bouillon her, was die Sauce kräftiger macht.

Blanquette de Veau

Weisses Ragout

für 4–6 Personen

Zutaten

1 kg	Schulter vom Schweizer Kalb
1 Bund	Suppengemüse
6–8	schwarze Pfefferkörner
1	Nelke
2	Lorbeerblätter
2	Rüebli
1 kl. Bund	Frühlingslauch
200 g	Champignons
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2	Eigelbe
2 dl	Rahm
3 Stiele	Estragon

Zubereiten
ca. 30 Minuten

Sieden
ca. 1,5 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
369 kcal | 37 g Eiweiss
22 g Fett | 5 g Kohlenhydrate
(bei 6 Personen, ohne Butterreis)

Zubereitung

1 | Kalbsschulter in einen grossen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen, bis das Fleisch gut bedeckt ist. Zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

2 | In der Zwischenzeit das Suppengemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Hitze auf kleine Stufe reduzieren und den entstandenen Schaum mit einer Kelle entfernen.

3 | Suppengemüse, Pfeffer, Nelke und Lorbeerblätter dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Wenn sich eine Fleischgabel mühelos ins Fleisch stechen lässt, ist es gar: aus der Bouillon nehmen und beiseitestellen.

4 | Bouillon durch ein feines Sieb in einen Topf giessen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit Rüebli schälen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingslauch fein schneiden und die Champignons vierteln. Alles in die Bouillon geben und für 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 | Topf vom Feuer nehmen. Eigelbe mit Rahm verquirlen und zum Binden in die heisse, aber nicht mehr kochende Bouillon rühren. Kalbsschulter in mundgerechte Stücke schneiden und in die Sauce geben.

6 | Estragon von den Stielen zupfen, in die Blanquette rühren und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt Butterreis.

Kalbsfleischvögel
mit Äpfeln und grobem Brät

für 4 Personen

Zutaten

8	Plätzli vom Schweizer Kalb (z. B. Unterspälte) à ca. 60 g, dünn geklopft
2	Äpfel
2 Stiele	Salbei
1 EL	Butter
2	grobe Bratwürste, z. B. vom Schwein, à ca. 120 g
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Bratbutter
2,5 dl	saurer Most
2 dl	Kalbsfond
100 g	Crème fraîche
	Salz
	Holzspiesschen zum Fixieren

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
494 kcal | 37 g Eiweiss | 30 g Fett
14 g Kohlenhydrate
(ohne Teigwaren und Endiviensalat)

Zubereitung

1 | Kalbsplätzli 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Äpfel vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Salbei von den Stielen zupfen und fein schneiden.

2 | Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelwürfel darin anbraten. Salbei dazugeben und unter Rühren 3–4 Minuten garen. Das Ganze in eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen. Das Brät anschliessend aus den Bratwürsten drücken und gut mit den Apfelwürfeln verrühren.

3 | Kalbsplätzli flach auf eine Arbeitsfläche legen und leicht pfeffern. Das Fleisch anschliessend gleichmässig mit der Brät-Mischung bestreichen, aufrollen und je mit einem Holzspiesschen fixieren.

4 | Eine Pfanne mit der Bratbutter bei mittlerer Stufe erhitzen und die Fleischvögel darin während 6–8 Minuten rundherum anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

5 | Den Bratensatz mit dem sauren Most ablöschen, mit Kalbsfond auffüllen und bei starker Hitze 3–4 Minuten einkochen. Crème fraîche dazugeben, glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze auf kleine Stufe reduzieren, die Fleischvögel mit dem entstandenen Saft wieder in die Pfanne geben und 3–4 Minuten ziehen lassen.

Dazu passen feine Teigwaren und Endiviensalat mit warmer Vinaigrette.

TIPP VOM PROFI
Auch die Kalbsnuss eignet sich gut für diese kurz gegarten Fleischvögel.

NO
FOOD WASTE!

Das Nierenfett lässt sich wunderbar zum Anbraten von Fleisch verwenden oder zu Griebenschmalz weiterverarbeiten.

Kalbsnieren
an Rotweinsauce

für 4 Personen

Zutaten

2	Nieren vom Schweizer Kalb à ca. 300 g
4	Zwiebeln
3 Stiele	Zitronenthymian
1 EL	Bratbutter
2 dl	Rotwein
2 dl	Kalbsfond
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
40 g	kalte Butter, in kleinen Stückchen
1–2 EL	Balsamico-Essig

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
344 kcal | 24 g Eiweiss | 19 g Fett
9 g Kohlenhydrate
(ohne Fenchel und Kartoffelstock)

Zubereitung

1 | Kalbsnieren in ihre Kammern zerteilen und Nierenfett und Häutchen entfernen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Thymian von den Stielen zupfen.

2 | Eine schwere Pfanne mit der Bratbutter bei mittlerer Stufe erhitzen. Kalbsnieren dazugeben und während 3–4 Minuten von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und warmhalten.

3 | Zwiebeln in das Bratfett geben und unter Wenden während 5–6 Minuten goldgelb braten. Mit Rotwein ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Kalbsfond auffüllen. Das Ganze 2–3 Minuten leicht einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Pfanne vom Herd nehmen, die kalte Butter mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren und mit Balsamico-Essig verfeinern. Die Nieren zurück in die Sauce geben und kurz erhitzen – jedoch ohne, dass sie nochmals kocht. Thymian dazugeben und die Nieren auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen in Butter gedünsteter Fenchel und Kartoffelstock.