Juli/August 2020

en Guete Aufgetischt

Sommer-Tavolata vom Grill.

Kohle oder Gas?
Das grosse Grill-Duell.
Seite 4

Unser Favorit
Côtes de Bœuf
mit Salsa und Brotsalat. **Seite 12**

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Ganz und gar gelungen.

So gelingt Ihr Poulet perfekt: Auf **schweizerfleisch.ch** finden Sie 56 Video- und Fotoanleitungen, die Ihnen Schritt für Schritt erklären, wie man Fleisch richtig zubereitet. Vom Poulet im Ofen bis zum Entrecôte in der Pfanne. Probieren Sie's aus!

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Zu Tisch!

Liebe Leserin, lieber Leser

Endlich können wir wieder zusammen draussen essen! Wie wäre es nächstes Mal mit einer italienischen Tavolata? Das ist eine ungezwungene Tischgesellschaft, bei der sich alle von gemeinsamen Platten bedienen. In diesem Heft verraten wir Ihnen, wie Sie eine Tavolata vom Grill veranstalten.

Bei der Auswahl des Fleisches empfehlen wir Ihnen alles, was sich gut zum Teilen eignet: Vom Côte de Bœuf über saftige Hackfleischspiesschen bis zum ganzen Poulet kommt vieles in Frage. Frische Salate, Gemüse sowie Pizza vom Grill – und fertig ist das familienfreundliche Festmahl!

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

Tipps und Tricks von Ihrem Metzger

Trennkost

Rohes und gegartes Fleisch nie auf dem gleichen Teller lagern und nicht mit dem gleichen Besteck berühren.

Besser wissen

Jedes Fleischstück stellt andere Anforderungen beim Grillieren. Fragen Sie uns, wir helfen gern!

Gäste überraschen

Schon mal Special Cuts probiert? Ein Flank Steak bietet eine wahre Geschmacksexplosion und ist erst noch günstig.

Grill vs. Grill

Urtümlich mit Glut und Rauch oder doch lieber neuzeitlich mit Gas? Beim Grillieren scheiden sich die Geister. Geschmacklich besteht kein Unterschied, da sind sich die Experten ziemlich einig: Das typische Grillaroma entsteht in erster Linie durch Hitze. Ist der Rost heiss genug, bringen Gas und Holzkohle gleich gute Resultate.

Dennoch gibt es durchaus Gründe, die für die eine oder andere Technik sprechen. Auf dieser Seite haben wir die wichtigsten Fakten zusammengetragen.

Rauchzeichen

Auf dem Kohlegrill erhält das Grillgut feine Raucharomen. Beim Gasgrill sind diese nur mit einer zusätzlichen Räucherbox zu erzielen.

Wirtschaftlichkeit

Der Brennstoff Gas ist um einiges günstiger als die vergleichbare Menge Kohle.

Balkontauglichkeit

Ein Gasgrill entwickelt weniger Rauch und eignet sich auch fürs BBQ mitten in der Stadt.

Beherrschbarkeit

Für Anfänger ist ein Gasgrill meist einfacher zu bedienen – Holzkohlegrills verlangen etwas mehr Fingerspitzengefühl.

Anschaffungskosten

Beim Kaufpreis gewinnt fast immer der Holzkohlegrill. Gasgrills sind deutlich teurer.

Wandertauglichkeit

Kleine Kugelgrills samt Holzkohle sind transportfreundlicher als die meisten Gasgrills.

Vorlaufzeit

Ein Gasgrill ist innert 10 Minuten aufgeheizt, während Holzkohle 30 bis 45 Minuten braucht, um die optimale Temperatur zu erreichen.

Romantikfaktor

Offenes Feuer ist gemütlicher, während ein Gasgrill eher Technikfans begeistert.

Schweinsbrustspitz

mit Zitronengras und Limette mariniert

für 4 Personen

Zutaten

1, 3 kg	Brustspitz vom Schweizer Schwein (mit Knochen)
3 Stängel	Zitronengras
2	Bio-Limetten
3 EL	milde Sojasauce
¼ TL	Chiliflocken
500 g	Tomaten
150 g	Schalotten
1	Knoblauchzehe
30 g	Ingwer
1	rote Chilischote
40 g	brauner Zucker
1	Gewürznelke
1	Pimentkorn
1 TL	Koriandersamen
3 EL	Weissweinessig

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Marinieren
Über Nacht marinieren

Grillieren
ca. 55 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
642 kcal | 42 g Eiweiss
42 g Fett | 22 g Kohlenhydrate
(ohne Süsskartoffel-Fries)

Zubereitung

1 | Schweinsbrustspitz in Portionen von je 2–3 Rippen teilen und in eine flache Schale legen. Zitronengras mit dem Messerrücken etwas flach klopfen und in sehr feine Scheiben schneiden. Limettenschale abreiben, Saft auspressen und mit dem Zitronengras in einer Schüssel mischen. Sojasauce und Chiliflocken zugeben. Schweinsbrustspitz damit von allen Seiten einreiben und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

2 | Für das Chutney Tomaten putzen und auf der Oberseite kreuzweise einritzen. 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Herausnehmen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren und grob würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken. Chilischote halbieren und entkernen. Tomaten, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili mit Zucker, Nelke, Piment, Koriander und Weissweinessig in einen Topf geben, kurz aufkochen und dann bei sanfter Hitze etwa 35 Minuten sämig einkochen.

3 | Brustspitz aus der Marinade nehmen, etwas abstreifen und auf dem mässig heissen Grill unter öfterem Wenden 45–55 Minuten grillieren. Zwischendurch mit der Marinade bestreichen.

Dazu passen Süsskartoffel-Fries.

5
2
3
4
1
6

2

Flaches Poulet vom Grill

mit Knoblauch und Ingwer

für 4 Personen

Zutaten

1	ganzes Schweizer Poulet
6	Kaffirlimettenblätter
2	Knoblauchzehen
1	walnussgrosses Stück Ingwer
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *
1 TL	Paprikapulver, scharf
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz
800 g	Rüebli
2 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
1 TL	flüssiger Honig
4 Stiele	Pfefferminze
30 g	geröstete und gesalzene Erdnüsse

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Marinieren
2–3 Stunden

Grillieren
ca. 55 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
530 kcal | 37 g Eiweiss
34 g Fett | 16 g Kohlenhydrate
(ohne Sauerteigbrot)

Zubereitung

1 | Poulet mit einem scharfen Messer am Rücken teilen, an der Brustseite jedoch verbunden lassen. Kaffirlimettenblätter in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Beides mit den Zitronenblättern in eine kleine Schale geben. Sonnenblumenöl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz zugeben und alles verrühren. Poulet auf der Hautseite damit gleichmässig einreiben und 2–3 Stunden abgedeckt marinieren.

2 | Poulet auf dem Grill bei mässiger indirekter Hitze ca. 55 Minuten grillieren, dabei öfters wenden.

3 | In der Zwischenzeit Rüebli schälen und mit einem Gemüseschneider grob raffeln. In einer grossen Schüssel Zitronensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig gut verrühren. Rüebli zugeben und sorgfältig mischen. Minze von den Stielen zupfen und grob schneiden. Erdnüsse grob hacken, beides unter den Rüeblisalat mischen.

4 | Poulet portionieren und mit dem Rüeblisalat servieren.

Dazu passt Sauerteigbrot.

3

Kalbskotelett am Stück

mit Lavendelhonig

für 4 Personen

Zutaten

1 kg	Kotelett vom Schweizer Kalb, am Stück
500 g	Quark
	Salz und Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
2 Stiele	Basilikum, Blätter fein geschnitten
3 Zweige	Rosmarin
2 Stangen	Lauch, in ca. 12 cm lange Stücke geschnitten
1 EL	Lavendelhonig

Zubereitung

1 | Kalbskotelett 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Quark mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Basilikum würzen.

2 | Kalbskotelett mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Auf den mässig heissen Grill geben und ca. 25–30 Minuten knusprig grillieren. Öfter wenden. Lauch ca. 6–8 Minuten von jeder Seite grillieren.

3 | Kalbskotelett mit Lavendelhonig bestreichen, rundherum kurz karamellisieren, abgedeckt 5–6 Minuten ruhen lassen.

Dazu passen grillierte Kartoffelscheiben.

Zubereiten ca. 1 Stunde

Nährwerte 1 Portion enthält ca.: 592 kcal
51 g Eiweiss | 37 g Fett | 12 g Kohlenhydrate

4

Côtes de Bœuf

mit Salsa und Brotsalat

für 4 Personen

Zutaten

2	Côtes de Bœuf vom Schweizer Rind, je ca. 400 g
30 g	Pinienkerne
je 1 Bund	Koriander und Peterli, gehackt
1 EL	grüne Tapenade
5 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
400 g	Brot
5	Tomaten, in groben Würfeln
1	Salatgurke, geschält und gewürfelt
	Meersalz und Pfeffer

Zubereitung

1 | Fleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Für die Salsa Pinienkerne goldgelb rösten und grob hacken. Mit Koriander, Tapenade, drei Fünfteln des Olivenöls und der Hälfte des Peterli und des Zitronensafts verrühren.

2 | Brotscheiben auf dem Grill rösten, würfeln und mit Tomaten, Gurke, restlichem Olivenöl, Zitronensaft und Peterli mischen. Mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen.

3 | Fleisch auf dem heissen Grill ca. 8–10 Minuten grillieren, einmal wenden. In Folie 4–5 Minuten ruhen lassen. Tranchieren, mit Salsa und Salat servieren.

Zubereiten ca. 1 Stunde

Nährwerte 1 Portion enthält ca.: 751 kcal
55 g Eiweiss | 34 g Fett | 52 g Kohlenhydrate

5

Pizza vom Grill

mit Salsiccia

für 4 Personen

Zutaten

500 g	Salsiccia vom Schweizer Schwein
2	Knoblauchzehen, in Scheiben
1	Schalotte, in feinen Würfeln
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *
600 g	Cherrytomaten, halbiert
	Salz und Pfeffer
½ Bund	Zitronenthymian, Blätter abgezupft
1	Pizzateig (rund ausgewallt)
1 Glas	Artischockenherzen, ca. 145 g

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1 | Knoblauch und Schalotten in heissem Öl anbraten. Cherrytomaten zugeben. 2 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer und Thymian würzen.

2 | Pizzateig ausrollen und auf ein leicht bemehltes Holzbrett legen. Tomatenmischung darauf verteilen. Salsiccia in kleinen Kugeln aus der Pelle drücken und auf dem Teig verteilen. Artischocken halbieren und darauf verteilen.

3 | Kräftig mit Pfeffer würzen, auf den im Grill vorheizten Pizzastein geben, 6–8 Minuten knusprig backen.

Dazu passt ein grüner Salat.

Zubereiten ca. 45 Minuten

Nährwerte 1 Portion enthält ca.: 542 kcal
28 g Eiweiss | 29 g Fett | 39 g Kohlenhydrate

6

BBQ-Hackfleisch-spiesschen vom Grill

mit Knoblauch und Basilikum

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL	Pflanzenöl
4 EL	BBQ-Sauce
1 Bund	Basilikum
	Salz und Pfeffer
10	Salatblätter
40 g	geröstete Cashewkerne, grob gehackt

Zubereitung

1 | Knoblauch schälen, in Öl goldgelb rösten. Mit dem Hackfleisch, der BBQ-Sauce, einem halben Bund fein geschnittenem Basilikum, Salz und Pfeffer kräftig vermengen.

2 | Aus der Masse 8–10 kleine, dicke Würste formen und auf Holzspiesse stecken.

3 | Auf dem heissen Grill unter Wenden in 8–10 Minuten grillieren. Die Spiesse auf Salatblätter verteilen, mit Cashewkernen bestreuen und mit restlichen Basilikumblättern servieren.

Dazu passt Couscous.

Zubereiten ca. 30 Minuten

Nährwerte 1 Portion enthält ca.: 321 kcal
35 g Eiweiss | 17 g Fett | 7 g Kohlenhydrate

Valentin Chappuis,
Schweinehalter aus
Lussery-Villars

«Kein Stress für meine Tiere.»

Valentin Chappuis lässt seinen Tieren Zeit. Zeit zum Wachsen, Zeit zum Fressen, Zeit zum Spielen und Herumtollen. Der engagierte Landwirt sorgt dafür, dass seine Schweine artgerecht aufgezogen werden: dass sie genug Platz haben und möglichst nur Futter vom eigenen Hof zu fressen kriegen.

Diese naturnahe Haltung macht sich bezahlt. Je besser die Haltung und die Fütterung der Tiere, desto besser ist auch die Qualität ihres Fleisches. Wir wollten es genau wissen: Was alles tut Bauer Chappuis konkret für das Wohl seiner Schweine?

Viel Frischluft

Chappuis hält seine Tiere nach dem RAUS-Standard (Regelmässiger AUSlauf im Freien). Die Schweine leben in der Gruppe, wühlen nach Herzenslust durch das eingestreute Stroh und können fressen, wann immer sie wollen.

Gutes Futter

Chappuis' Schweine erhalten keine gentechnisch veränderten Futtermittel – wie alle Schweizer Nutztiere. Auch Antibiotika und Hormone zur Leistungsförderung sind hierzulande verboten.

Der feine Unterschied

Weil seine Schweine so aktiv sind und sich frei bewegen können, wachsen sie langsamer. Der Züchter nimmt das jedoch gerne in Kauf. Führt es doch dazu, dass das Fleisch eine bessere Textur und eine feine Maserung erhält.

Erfahren Sie mehr über die feinen Unterschiede unserer Bauern und Metzger:
schweizerfleisch.ch/herkunft

Malwettbewerb

Gartenparty mit Carnelli

Mitmalen & gewinnen!

Teilnahmeschluss: 31. August 2020

Wie feiert unser Maskottchen?

Heute hat Carnelli viel vor: Er veranstaltet eine Gartenparty für seine Freunde. Wen hat er alles eingeladen? Was brutzelt auf seinem Grill? Und wo steht der grosse Tisch für seine Gäste? Zeichne es für uns und gewinne mit etwas Glück einen von vielen tollen Preisen! Den Malbogen findest du im Heft.

Die Preise
1 × ein Chilli-Pro-5000-Scooter
2 × ein Lenkdrachen
9 × eine Nikin-Trinkflasche aus Edelstahl

Mehr Malbögen gibt's in deiner Metzgerei oder unter enguete.ch

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

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch» auch auf Facebook und Instagram.

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