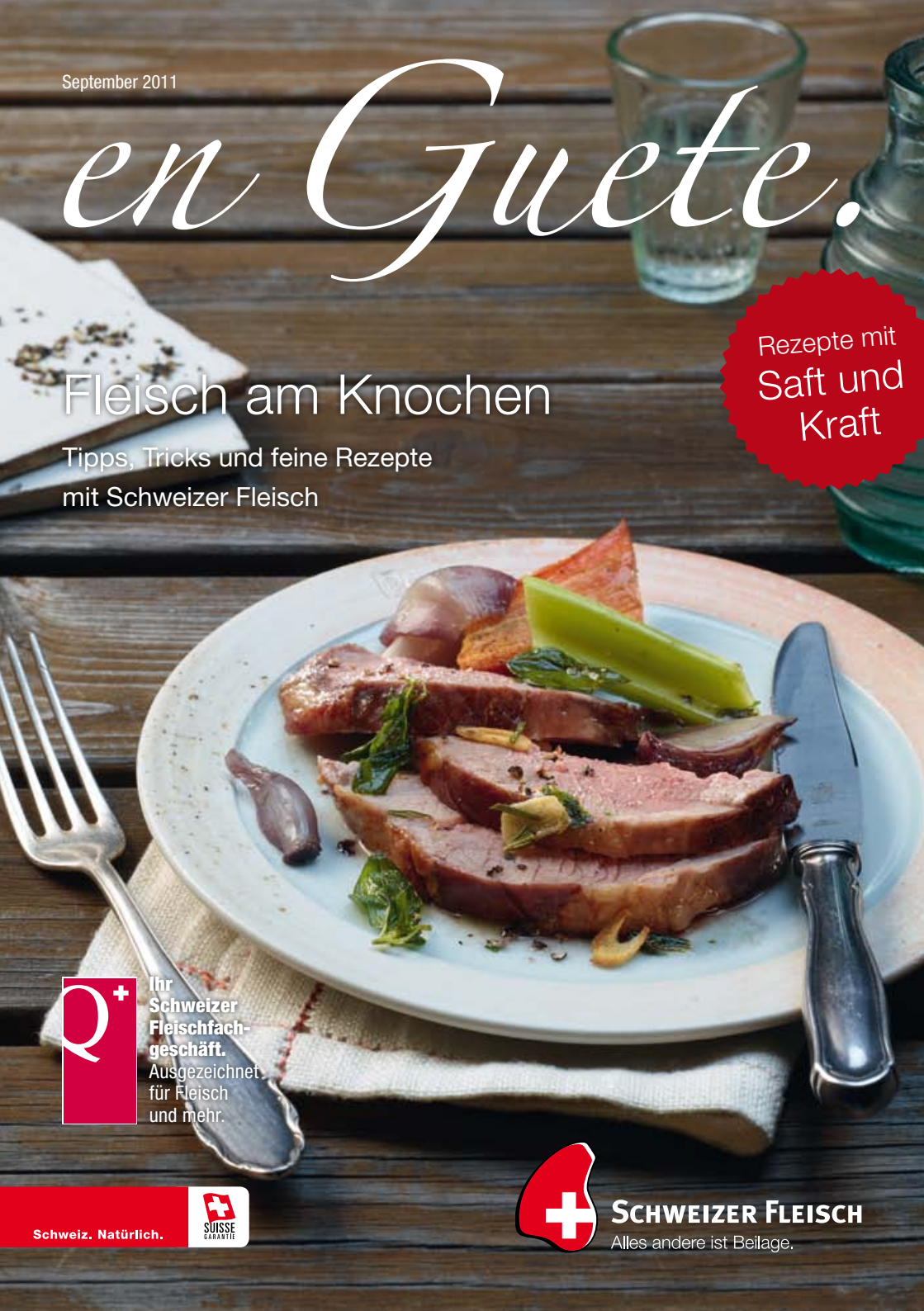
September 2011

en Guete.

Rezepte mit Saft und Kraft

Fleisch am Knochen

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.

SUISSE GARANTIE

P10/2US/LT

Knochenarbeit macht Spass.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

So richtig herzhaft!

Liebe Leserin, lieber Leser

Am urtümlichsten ist der Fleischgenuss, wenn der Knochen noch dran ist. Auf diese Weise haben wir Menschen schon in der Steinzeit gegessen und viele lieben es heute noch. Sogar die Kleinen, wenn sie zum Beispiel ein Pouletbein abnagen dürfen. Deshalb stelle ich in dieser Ausgabe ein paar feine Rezepte mit Fleisch am Knochen vor.

Ob mit oder ohne Knochen – es ist mir wichtig, dass jedes meiner Produkte eine Geschichte erzählt und ein Stück Heimat bietet. Gerade bei den Würsten können wir Metzgermeister zeigen, wie vielfältig die Schweiz ist. Jeder von uns ist in seiner Region verwurzelt und hat seine eigenen Spezialitäten. Mein Familienbetrieb besteht schon seit 1857 und sowohl Dagmersellerli wie auch Luzernerli gibt es nur von hier.

Am meisten Heimat bietet aber die Herkunft des Fleisches. Bei mir kommt fast alles aus der nahen Region und grundsätzlich aus der Schweiz, wann immer es möglich ist. Denn nur mit besonderer Qualität und bestem Service kann ich meine Kundinnen und Kunden dazu bringen, immer wieder gerne bei mir einzukaufen.

Zum Genuss mit allem Drum und Dran:
en Guete!

Hugo Willimann,
Fleischfachmann aus Dagmersellen

Kochen mit Knochen

Fleisch am Knochen hat Vorteile: Die Reifung ist besser, beim Zubereiten bleibt es saftiger und auf dem Teller sieht es gut aus. Mit etwas Hilfe von uns können Sie nur gewinnen.

Grosse Auswahl

Wenn Fleisch am Knochen gebraten oder grilliert wird, sollte es gut gelagert sein (Ausnahme: Poulet). Gewisse Stücke eignen sich aber auch zum Schmoren.

- T-Bone-Steak und Côte de Boeuf sind Edelstücke vom Rind. Wie Racks von Kalb, Schwein und Lamm werden sie gebraten oder grilliert. Sehr empfehlen kann ich Schweinsrack vom Grill, an dem Speck und Schwarte noch dran sind.
- Haxen von Kalb, Rind oder Schwein können geschmort oder auch mit der Schwarte grilliert werden.
- Poulets oder Poularden werden gebraten oder kommen auf den Grill. Achten Sie darauf, dass sie gut durchgegart sind. Wir zeigen Ihnen gerne, wie Sie das ganze Poulet am Schluss richtig zerlegen.

Saftige Sache

Der Knochen hat eine wichtige Funktion. Er gibt beim Braten Saft ins Fleisch ab und verringert das Auslaufen.

An einem Stück

Besonders saftig wird das Fleisch, wenn es an einem Stück zubereitet wird. Statt die Portionen einzeln zu braten, legen Sie das ganze Stück bei 180 Grad in den Ofen oder auf den Grill. Bei dieser Temperatur kann der Ofen gleich noch für eine Beilage mitbenutzt werden.

Perfekt präpariert

Das Knochenteilen beim Anrichten wäre im wahrsten Sinn Knochenarbeit. Deshalb präparieren wir Fleischfachleute das ganze Stück so, dass die einzelnen Portionen leicht abgeschnitten werden können. Besonders eindrücklich wirkt dann ein Kronenbraten aus einem Rack von Kalb oder Schwein, den Sie vor den Augen Ihrer Gäste aufschneiden. Auf Seite 16 habe ich noch ein paar Tipps für das richtige Messer dazu.

Reden Sie mit uns

Wir unterstützen Sie gerne in allen Vorbereitungsschritten für ein gelungenes Resultat und können Ihnen viel Arbeit abnehmen. Spezielle Fleischstücke und -zuschnitte sollten Sie aber mindestens einen Tag vorher bestellen. So erhalten Sie mit Sicherheit, was Sie wünschen, und erst noch eine optimale Beratung dazu.

Lammgigot

mit Schalotten, getrockneten Feigen, Staudensellerie und Lorbeer, in Rotwein geschmort.

Zutaten für 6 Personen | Zubereitungszeit ca. 100 Minuten

ZUTATEN

1,5 kg	Lammgigot vom Schweizer Lamm
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
2–3	Lorbeerblätter
1 Zweig	Rosmarin
½ Bund	Oregano
2	Knoblauchzehen
200 g	Schalotten
5–6	getrocknete Feigen
3,75 dl	trockener Rotwein
200 g	Rüebli
½	Staudensellerie

ZUBEREITUNG

1 | Lammgigot mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Lamm darin von allen Seiten kräftig anbraten.

2 | Kräuter grob hacken, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Gleichmässig auf dem Lamm verteilen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 60–80 Minuten garen. Schalotten schälen und je nach Grösse ganz lassen oder vierteln, Feigen fein würfeln. Nach 10–15 Minuten Rotwein, Schalotten und Feigen zugeben, gelegentlich mit dem Bratensaft übergiessen.

3 | In der Zwischenzeit Rüebli schälen, Staudensellerie putzen, beides grob schneiden und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Lamm geben.

4 | Lammgigot 5–10 Minuten ruhen lassen, in Scheiben vom Knochen schneiden und mit der Sauce und dem geschmorten Gemüse servieren.

Dazu passt Polenta.

Tipp

Sie können den Knochen des Lammgigots auch von Ihrem Fleischfachmann herauslösen lassen. Ohne Knochen beträgt die Garzeit 50–60 Minuten.

Gitzi – eine feine Schweizer Tradition

Gitzifleisch ist eine wahre Delikatesse: leicht, bekömmlich und schmackhaft. Schritt für Schritt erobert es die Schweiz zurück – das Land, das als Wiege der modernen Ziegenzucht gilt.

Die Ziegen gehören zu den ältesten Haustieren der Menschen. Dank ihrer Milch und ihrem Fleisch haben sie auch in der Schweiz während vieler Jahrhunderte eine wichtige Rolle bei der Selbstversorgung gespielt. Daraus ist eine grosse Rassenvielfalt entstanden und unser Land gilt als die eigentliche Wiege der Ziegenzucht.

Leicht und lecker

In den letzten 20 Jahren nahm der Ziegenbestand wieder stark zu, weil die Nachfrage ernährungsbewusster Konsumentinnen und Konsumenten gestiegen ist. Das hat gute Gründe, denn Gitzifleisch enthält nur wenig Fett und ist cholesterinarm. Mit einem hohen Anteil an Eiweissen und ungesättigten Fettsäuren gilt es als sehr gesund.

Gitzifleisch ist aber nicht nur bekömmlich, sondern hat auch ein mildes, köstliches Aroma. Ziegen sind eben sehr wählerisch und fressen nur die schmackhaftesten Kräuter. Sowieso verbringen die meisten von ihnen den Sommer auf saftigen Alpweiden.

Frühling und Herbst

Gitzifleisch hat zweimal Saison im Jahr. Ostergitzi ist hell und zart. Die rare Spezialität hat vor allem im Tessin eine lange Tradition als Osteressen. Man erhält es aber vielerorts bereits ab Februar.

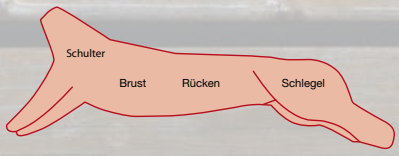
Herbstgitzi – auch Alp- oder Berggitzi genannt – ist das qualitativ beste Ziegenfleisch. Die Jungtiere haben den Sommer auf Schweizer Alpweiden verbracht und ihr Fleisch ist rötlich und aromatisch, aber dennoch sehr zart.

Auswahl und Spezialitäten

Gitzi wird als Frischfleisch gegessen und stammt von Tieren, die sechs bis acht Wochen alt sind. Fleisch von älteren Tieren wird zu Rohwürsten und Trockenfleisch verarbeitet.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

Fleischstücke		Verwendungszwecke, Gerichte
Ziegen-Trockenfleisch		Hervorragendes Trockenfleisch aus den besten Fleischstücken. Geeignet für spezielle Momente.
Geiss-Salsiz		Ziegenfleisch, verfeinert mit Schweinsspeck, in Form eines Salsiz. Der Grund für einen währschaften Zvieri.
Rücken 	Schlegel/Gigot 	Rücken und Gigot eignen sich ganz besonders zum Braten/Schmoren im Ofen, begleitet von einer ausgewählten Gemüsegarnitur.
Schulter 	Voressen 	Ergibt, in brauner, würziger Sauce gegart oder auf dem Grill bzw. im Ofen knusprig gebraten, herrliche Gitzi-Leckereien.



Weitere Informationen und die Adressen von Schweizer Gitzifleisch-Verkaufsstellen finden Sie unter www.schweizer-gitzi.ch

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Pouletschenkel, geschmort
mit Auberginen, Rosinen und roten Zwiebeln.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

ZUTATEN

½ TL	Paprikapulver rosenscharf
	Salz
5 EL	Olivenöl
4–6	Pouletschenkel vom Schweizer Poulet
2	rote Zwiebeln
1	grosse Aubergine
2	Knoblauchzehen
2 EL	Rosinen
1 Zweig	Rosmarin
2 dl	trockener Weisswein

ZUBEREITUNG

1 | Paprikapulver und Salz mit 2 EL Olivenöl verrühren. Pouletschenkel damit einstreichen.

2 | Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Aubergine grob würfeln, Knoblauch schälen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die vorbereiteten Zutaten mit Rosinen und Rosmarin darin kurz anschwitzen, mit Weisswein ablöschen und alles in eine flache ofenfeste Form geben. Pouletschenkel darauflegen und alles im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen.

Dazu passt Basmatireis mit geschmorten Cherrytomaten.

Côtes de bœuf

mit grobem Pfeffer, Basilikumbutter und Caesar Salad.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

ZUTATEN

2	Côtes de bœuf à je ca. 600–700 g vom Schweizer Rind
4 EL	Olivenöl
	Grober schwarzer Pfeffer
½ Bund	Basilikum
ca. 4–5 TL	Zitronensaft
200 g	weiche Butter
	Meersalz
2 EL	Mayonnaise
2–3	Sardellenfilets (gesalzen, aus dem Glas)
1	kleine geschälte Knoblauchzehe
1	grosser Römersalatkopf (Lattich)
40 g	Parmesan

ZUBEREITUNG

1 | Côtes de bœuf mit 2 EL Olivenöl und grobem Pfeffer einreiben. 15–20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2 | Basilikum fein schneiden, mit 1–2 TL Zitronensaft unter die weiche Butter rühren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Kühl stellen.

3 | Aus Mayonnaise, restlichem Zitronensaft, fein gehackten Sardellenfilets, fein zerdrücktem Knoblauch, Pfeffer und Meersalz ein cremiges Dressing rühren. Römersalat putzen, waschen, in Streifen schneiden und mit dem Dressing vermengen.

4 | Côtes de bœuf in einer heissen Pfanne im restlichem Olivenöl von jeder Seite 3–4 Minuten kräftig anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 12–18 Minuten garen. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen. Portionieren, auf Tellern anrichten und die Basilikumbutter darüber schmelzen lassen. Parmesan auf den Salat hobeln und sofort servieren.

Dazu passen Strohkartoffeln (pommes paille).

Schweinsrippli
mit Sesam und Aprikosenkonfitüre mariniert im Ofen gebraten.

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

ZUTATEN

800 g	Rippli vom Schweizer Schwein
	Salz
2 EL	Aprikosenkonfitüre
½ TL	Paprikapulver edelsüss
2–3 TL	Zitronensaft
1 EL	Sesam

ZUBEREITUNG

1 | Schweinsrippli portionieren und leicht salzen. Aprikosenkonfitüre mit Paprikapulver, Zitronensaft und Sesam verrühren. Rippli damit bestreichen, in eine flache Auflaufform geben und mit Folie abgedeckt ca. 1–2 Stunden marinieren lassen.

2 | Folie entfernen, die Form in den auf 160 Grad vorgeheizten Backofen geben und die Schweinsrippli darin ca. 45 Minuten garen. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

3 | Rippli aus der Form nehmen und sofort servieren.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

Das richtige Messer

Mit einem guten Messer fällt jede Arbeit in der Küche leichter. Dafür lohnt es sich, etwas auszugeben. Es muss aber nicht unbedingt sündhaft teure japanische Schmiedekunst mit Damaststahlklinge sein. Wir Schweizer haben selber gute (und bezahlbare) Messer – von Wenger bis Victorinox.

Für die beste **Messerform und -grösse** gibt es keine eindeutige Regel. Kaufen Sie einfach das, was Ihnen gut «in der Hand liegt». Für Frischfleisch muss die Klinge aber einen geraden Schliff haben. Nur für Gegartes darf sie auch gewellt sein.

Am wichtigsten ist aber immer die **Schärfe.** Nicht nur am ersten Tag, sondern bei jedem Gebrauch. Das Rezept dafür heisst: Sorge tragen (z.B. nur für Fleisch verwenden) und immer wieder nachschärfen. Fürs Schleifen gibt es kleine praktische Geräte in Haushaltsgeschäften.

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**