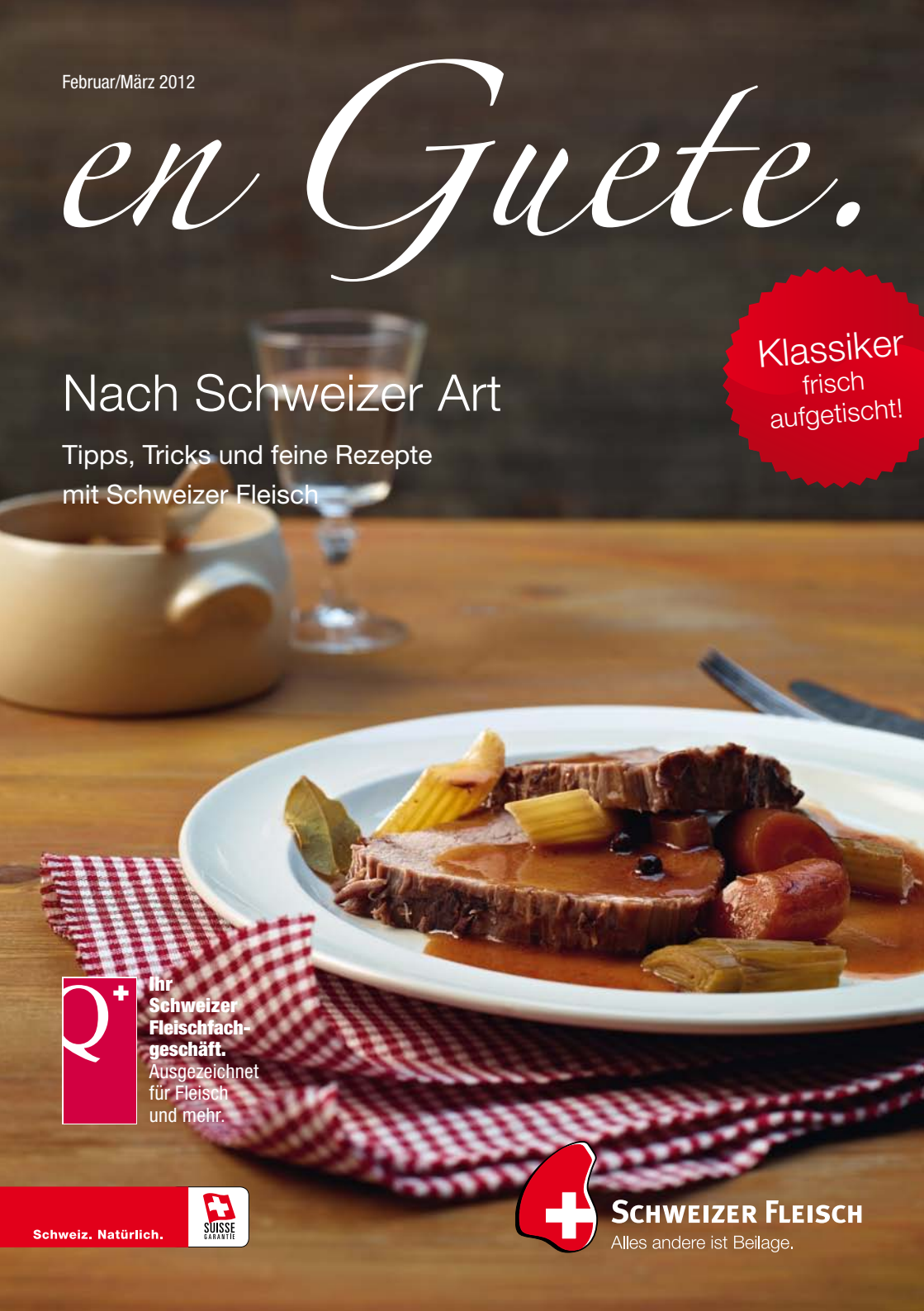
Februar/März 2012

en Guete.

Klassiker frisch aufgetischt!

Nach Schweizer Art

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch



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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

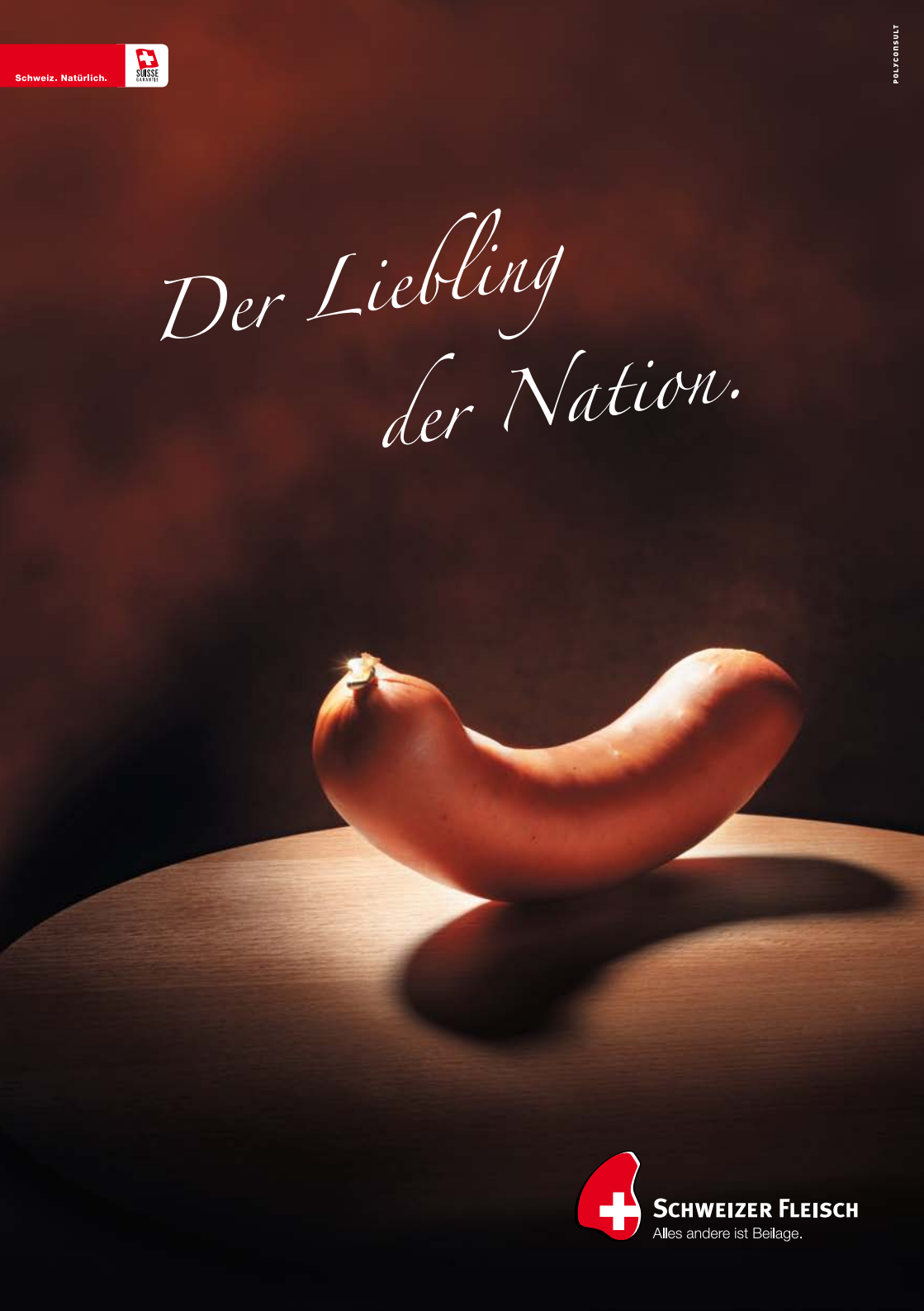
SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

PROJCOUSLT

Der Liebling der Nation.



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Mit Stolz bei der Sache

Liebe Leserin, lieber Leser

Ja, ein wenig stolz bin ich schon. Zuerst auf meinen Beruf, dann aber auch auf mein Land und seine hervorragenden Produkte. Weil mir die Arbeit Freude macht, fällt es mir nicht schwer, mich für gute Leistungen zu motivieren. Und so bin ich 2010 auch Schweizer Meister der Lehrabgänger meines Jahrgangs geworden.

In einem Kleinbetrieb durfte ich alles lernen, was es für die Arbeit als Fleischfachmann braucht. Vor allem Sorgfalt und Qualitätsdenken hat man mir dort beigebracht. Sie sind wichtiger als eine hektische Massenproduktion. So habe ich gute Qualität kennen und schätzen gelernt. Schweizer Fleisch aus der Region macht mir seither besondere Freude, weil es einfach schön ist, am Schluss ein perfektes Produkt anbieten zu können.

Meine Schweizer Heimat liebe ich für ihre Vielfalt. Es gibt so viel zu entdecken und ich mag unsere Traditionen. Das bedeutet aber nicht, dass ich einfach alles übernehme. Im Gegenteil: Ich will meine eigene Kreativität hineinbringen und das Bewährte mit frischen Ideen erneuern. Das gilt auch für die Klassikerrezepte, die ich Ihnen in diesem Heft vorstelle.

Schon jetzt: «en Guete» dazu!

M. Müller

Marco Müller, bester Lehrabgänger und Schweizer Meister 2010, vor dem Betrieb seiner Eltern in Thun, wo er heute arbeitet

Schweizer Küchentraditionen

Vielfältig wie unser Land sind auch unsere Gerichte. Die traditionellen Rezepte stammen aus Zeiten, wo ein Stück Fleisch auf dem Tisch noch etwas ganz Besonderes war. Meistens braucht es dafür einfachere Fleischarten, die günstig im Preis sind.

100% Schweiz

Verwenden Sie beispielsweise für den Klassiker Berner Platte nur einheimische Zutaten: Wurst, Zunge, Speck, Siedfleisch, Rippli oder Schüfeli kommen mit Sauerkraut oder Dörrbohnen zusammen. Sie werden in einem einzigen Topf gegart. Nur die Kartoffeln dazu werden separat gekocht. Einfacher gehts nicht!

Geschnetzeltes

Für das Original aus Zürich wird Kalbfleisch verwendet. Aber auch vom Poulet oder vom Schwein schmeckt Geschnetzeltes vorzüglich. Alle drei Sorten kann man sogar miteinander mischen. Einzig Rind sollte man nicht mischen, weil es vom Geschmack und von der Kochzeit her anders ist. Übrigens: Auch andere Fleischarten (z.B. Lamm) schnetzelt Ihnen Ihr Fleischfachmann nach Wunsch.

Gehackt und gebraten

Ihre Metzgerei stellt Hackbraten und Adrios nach eigenen Hausrezepten her. Klassisch verpackt im Schweinsnetz sind diese Genüsse fixfertig bereit für die Bratpfanne oder den Ofen. Wenn Sie alles selber machen wollen, mischen wir Ihnen aber gerne das Fleisch nach Ihrem eigenen Rezept – mit oder ohne Brät.

Suppenparade

Schon bei den Suppen selbst gibt es viele feine Variationen aus allen Landesteilen: die Minestrone aus dem Tessin, die Mehlsuppe aus Basel oder die Gerstensuppe aus Graubünden sind nur ein paar der bekanntesten von ihnen. Zusammen mit einer feinen Wurst wird daraus in der kalten Jahreszeit ein wärmendes, köstliches Essen. Die Auswahl an geeigneten Würsten ist in jeder Schweizer Metzgerei gross und regional verschieden. Fragen Sie einfach!

Klassiker mit Pepp

Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen ein paar Klassiker aus der Schweiz vor. Aber nicht einfach in der «normalen» Rezeptversion, sondern mit ein paar frischen Ideen neu interpretiert. Lassen Sie sich verführen und überraschen!

Mehr Infos über die vielseitigen Schweizer Fleischspezialitäten:
schweizerfleisch.ch/enguete

en Guete.

Suure Mocke

Zutaten für 6 Personen
Zubereitungszeit: beizen ca. 5 Tage,
Vorbereitung ca. 45 Min., schmoren ca. 150 Min.

ZUTATEN

1,2 kg	Braten vom Schweizer Rind (z.B. runder Mocken)

Für die Beize

1 Stange	Lauch
1	Rüebli
150 g	Sellerie
2	Zwiebeln
1,2 l	leichter Rotwein
1 dl	Rotweinessig
2 Zweige	Rosmarin
2	Lorbeerblätter
2–3	Nelken
8–10	schwarze Pfefferkörner
4	Wacholderbeeren, grob zerdrückt
1	kleine Zimtstange

Für den Braten

3 EL	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
2 EL	Mehl
1 TL	Zucker
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 | Das Gemüse für die Beize grob würfeln und mit Rotwein, Essig, Kräutern und Gewürzen in einer Pfanne aufkochen. In eine Schüssel giessen und auskühlen lassen. Den Rindsbraten in die Beize legen (er sollte vollständig bedeckt sein). Zugedeckt 4–5 Tage kühl stellen und das Fleisch täglich wenden.

2 | Braten und Gemüsewürfel aus der Beize nehmen und trockentupfen. Beize aufkochen und den dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Dann durch ein feines Sieb giessen und beiseitestellen.

3 | Braten salzen und pfeffern. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Braten herausnehmen, Gemüse in den Bräter geben und anbraten. Tomatenmark, Zucker und Mehl dazugeben, kurz anrösten. Ca. 6 dl beiseitegestellte Beize unter Rühren dazugeben und aufkochen.

4 | Braten wieder dazugeben (er sollte zur Hälfte mit Sauce bedeckt sein). Mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel auf den Bräter setzen und bei milder Hitze ca. 2½ Stunden schmoren. Öfter wenden.

5 | Braten herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passt Kartoffelselleriestock.

Tipp

Auf Vorbestellung beizt Ihr Fleischfachmann den Braten gerne für Sie.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Das Lieblingsfleisch der Schweizer

Schweinefleisch steht unangefochten auf Platz eins der Schweizer Konsumhitparade. Es ist vielseitig verwendbar, zart und geschmackvoll. Und von hoher Qualität – solange es aus der Schweiz stammt.

Braten, saftige Koteletts, Schinken, Speck, Salami: Die Liste der Köstlichkeiten aus Schweinefleisch liesse sich beliebig verlängern. Das erklärt zum einen, weshalb es so beliebt ist. Der zweite wichtige Grund ist hierzulande aber die hohe Qualität, die nicht von ungefähr kommt.

Gut geschützte Tiere. Schon die Schweine selbst haben es in der Schweiz besser. Fast zwei Drittel von ihnen werden in besonders tierfreundlichen Ställen gehalten und mehr als die Hälfte haben regelmässigen Auslauf ins Freie. Alle Schweizer Schweinebetriebe haben eine überschaubare Grösse. Und mehr Platz im Stall als überall in Europa haben die Tiere hier in jedem Fall. Denn strenge Gesetze und Vorschriften schützen sie ohne Ausnahme.

Ökologische Resteverwerter. Schweine sind Allesfresser. Gefüttert werden sie vor allem mit Schweizer Futtergetreide. Dazu kommen Nebenprodukte aus der Nahrungsmittelherstellung, wie Molke, Kartoffelschälbrei, Melasse und Brotreste. Das ist ökologisch sehr sinnvoll.

Rückverfolgbare Qualität. Unsere Gesetze schreiben vor, dass jedes Stück Fleisch bis in den Stall zurückverfolgt werden kann. Diese Transparenz verstärkt das Qualitätsdenken, weil alle Beteiligten damit in der Verantwortung stehen.

Vielfältige Genüsse

Kein anderes Fleisch ist häufiger in Schweizer Spezialitäten zu finden als Schweinefleisch. Das gilt ganz besonders bei den Würsten, wo selbst Berühmtheiten wie der Waadtländer Saucisson oder der Cervelat nicht ohne Schweinefleisch auskommen.

Machen Sie einmal eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Schweiz! Dem Fleisch vom Schweizer Schwein werden Sie dabei auf Schritt und Tritt begegnen. Wir wünschen guten Appetit dazu.

Mehr Infos zu Schweinefleisch:
schweizerfleisch.ch/enguete

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Capuns

Zutaten für 4 Personen (ca. 20 Stück)
Zubereitungszeit ca. 60 Min., Garzeit ca. 20 Min.

ZUTATEN

150 g	Salsiz
100 g	Bündnerfleisch
250 g	Mehl
3	Eier
5 EL	Milch
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Zwiebel
½ Bund	Peterli
½ Bund	Schnittlauch
ca. 20	Krautstielblätter
50 g	Butter
2,5 dl	Bouillon
1,5 dl	Rahm
75 g	Rohschinken

ZUBEREITUNG

1 | **Teig:** Mehl mit Eiern, Milch und einer Prise Salz verquirlen.
Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 | In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Peterli und Schnittlauch fein hacken. Salsiz und Bündnerfleisch fein würfeln. Krautstielblätter portionsweise in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren. Kalt abspülen und auf einem Küchentuch ausbreiten.

3 | Zwiebeln in 30 g heisser Butter glasig dünsten, Kräuter, Salsiz und Bündnerfleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas auskühlen lassen und unter den Teig rühren.

4 | Je einen EL Teig auf die Krautstielblätter geben, Blattränder einschlagen und aufrollen.

5 | Bouillon und Rahm in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen, Capuns hineingeben und bei milder Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen.

6 | Rohschinken in Streifen schneiden und in der restlichen Butter knusprig braten.

7 | Capuns mit der Sauce anrichten, Schinkenstreifen darübergeben und sofort servieren.

Dazu passt Salat oder Brot.

Zürcher Geschnetzeltes

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 40 Min.

ZUTATEN

600 g	Fleisch vom Schweizer Kalb (z.B. aus der Nuss)
	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Champignons
1	Zwiebel
40 g	Butter
1,5 dl	trockener Weisswein
2,5 dl	Rahm
1 dl	Bouillon
	Salz
½ Bund	Peterli

ZUBEREITUNG

1 | Das Kalbfleisch in feine Streifen schneiden und leicht pfeffern. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2 | Butter in einer Pfanne erhitzen, Kalbfleischstreifen darin portionsweise anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten.

3 | Zwiebeln und Champignons in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten. Mit Weisswein ablöschen, Rahm und Bouillon zugeben und cremig einkochen.

4 | Fleisch in die Sauce geben, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 | Mit gehacktem Peterli bestreut servieren.

Dazu passt Rösti.

Tipp

Statt Kalbfleisch kann auch Poulet- oder Schweinefleisch verwendet werden. Ihr Fleischfachmann schneidet das Fleisch gerne für Sie in Streifen.

Weitere Rezepte unter
schweizerfleisch.ch/enguete

Gehacktes
mit Hörnli und Apfelmus

Zutaten für 4 Kinderportionen
Zubereitungszeit ca. 35 Min.

ZUTATEN

600 g	mageres Gehacktes vom Schweizer Rind
1	Zwiebel
30 g	Butter
2 TL	Tomatenmark
1 dl	Bouillon
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
300 g	Hörnli
100 g	geriebener Käse (z.B. Greyerzer)

Für das Apfelmus

2–3	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
1–2 EL	Zucker
1	Zimtstange

ZUBEREITUNG

1 | **Apfelmus:** Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob schneiden. In eine Pfanne geben. Zucker, Zimtstange und 1 dl Wasser zugeben. Bei milder Hitze aufkochen und dann geschlossen bei sehr milder Hitze 10–15 Minuten ziehen lassen.

2 | Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Butter in einer Pfanne erhitzen und dann das Gehackte darin unter Rühren anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Bouillon und Lorbeerblatt zugeben. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

3 | In der Zwischenzeit Hörnli nach Packungsangaben zubereiten.

4 | Hörnli mit Gehacktem anrichten, nach Belieben mit Käse bestreuen und mit Apfelmus servieren.

Dazu passt Salat.

Das Schweizer Erfolgsteam

Sportliche Betätigung verlangt nach einer ausgewogenen, gesunden Ernährung. «Schweizer Fleisch» fördert seit vielen Jahren engagiert den Nachwuchs unseres Nationalsports und ist offizieller Partner der Skinati. Die enge Zusammenarbeit mit Swiss-Ski ist in dieser Zeit zu einer echten Erfolgsgeschichte geworden.

Weitere Infos zum Sponsoring-Engagement:
schweizerfleisch.ch/enguete
swiss-ski.ch

swissski
OFFIZIELLER PARTNER

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**