März/April 2012

en Guete.

Frühlings-rezepte mit Kalbfleisch

Leicht und zart

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

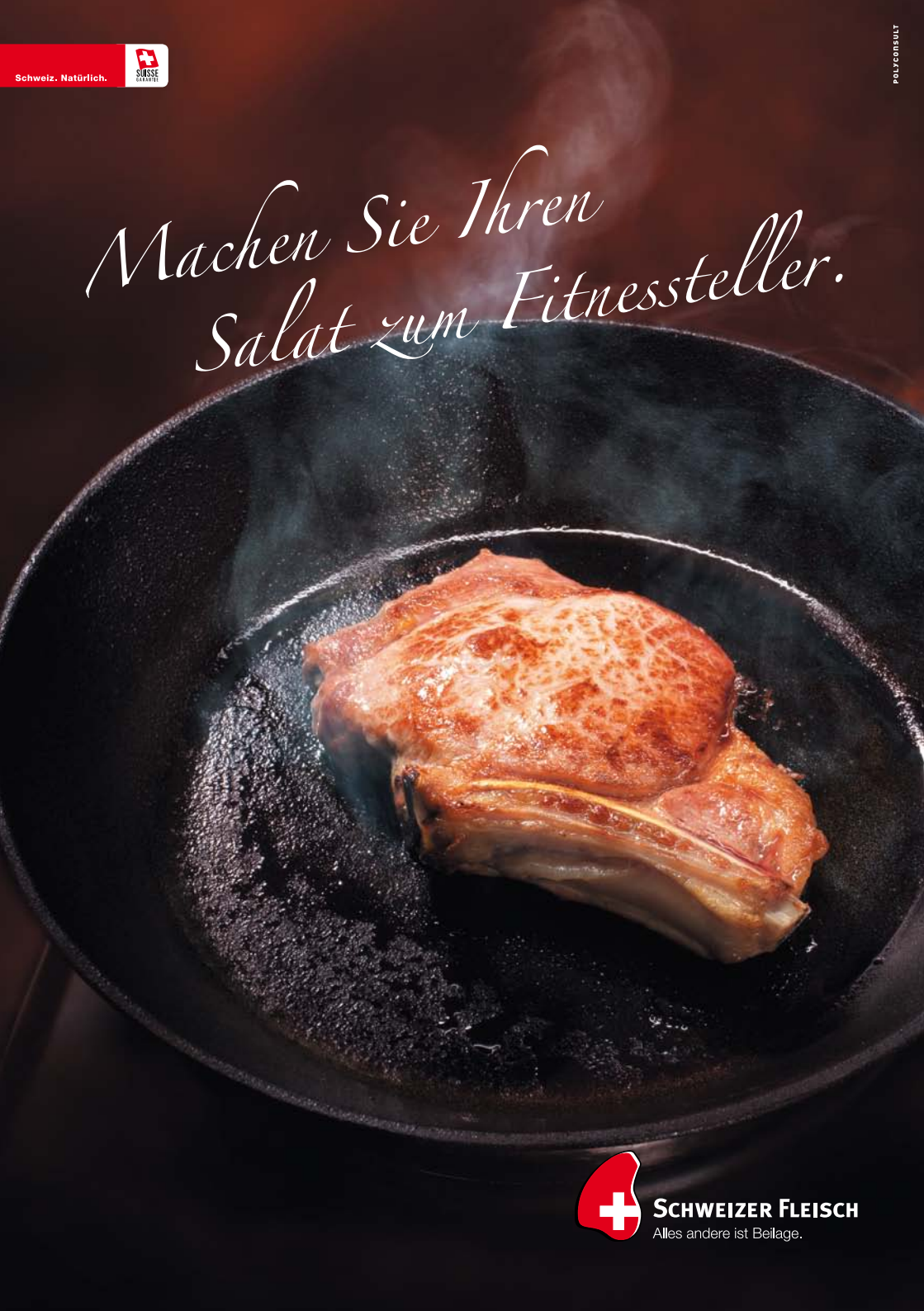
Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

P10J7CU05LT

Machen Sie Ihren Salat zum Fitnessteller.



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Die junge Saison geniessen!

Liebe Leserin, lieber Leser

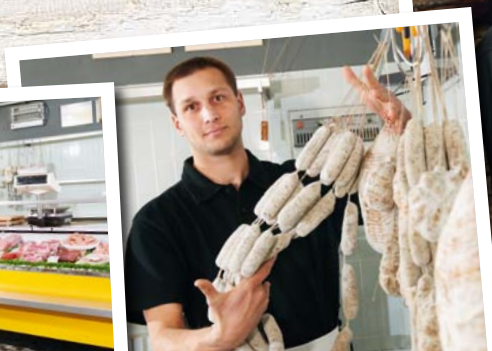
Der Frühling ist die Zeit der zarten Genüsse. Gemüse, Salate, Kräuter und junges Fleisch kommen jetzt frisch auf den Markt und eignen sich ganz besonders für ein feines Osteressen. Lassen Sie sich diese Köstlichkeiten nicht entgehen!

Auch Schweizer Kalbfleisch hat jetzt Saison. Es ist leicht und mit seinem feinen Eigengeschmack passt es ideal zu den vielfältigen Frühlingsbeilagen. Probieren Sie meine Rezeptvorschläge aus!

In der Tessiner Küche wird Kalbfleisch für vieles verwendet. Saltimbocca, Involtini oder Uccelli scappati heissen solche Leckerbissen. In unserer Metzgerei werden sie hausgemacht, exklusiv auch eine Luganighe aus Schweizer Kalbfleisch.

Schon in der dritten Generation besteht unser Familienbetrieb. Mit Spezialitäten, hochwertigem Schweizer Fleisch und einer persönlichen, kompetenten Bedienung gewinnen wir unsere Kunden. Dieses Rezept zeichnet jede gute Metzgerei im Land aus – egal ob südlich oder nördlich des Gotthards.

Buon appetito!



Macelleria Marsa in Bellinzona:
Gabriele Papa (links) mit seinem Bruder Lorenzo.

Das ideale Frühlingsfleisch

Kalbfleisch verdient eine besondere Behandlung. Denn seine Zartheit und sein feiner Geschmack sollen voll zur Geltung kommen. Lesen Sie hier, wie der Genuss perfekt wird.

Das Aroma erhalten

Für einen guten Eigengeschmack wird Kalbfleisch von uns Fleischfachleuten gelagert. Das feine Aroma sollte beim Zubereiten nicht von Gewürzen oder Beilagen übertönt werden. Jetzt, im Frühling, passt jedoch fast alles, was frisch auf den Markt kommt, gut dazu.

Richtig zubereiten

Kurzbratstücke wie Schnitzel, Steaks, Koteletts oder Geschnetzeltes werden heiss und schnell zubereitet. Braten Sie ruhig etwas kürzer als sonst, weil Kalbfleisch innen auch rosa sein darf. So ist es besonders saftig und zart. Auch die grossen Bratenstücke brauchen dank ihrer Zartheit weniger Garzeit als Rinds- oder Schweinefleisch. Lassen Sie sich von uns beraten, falls Sie einmal unsicher sind.

Schon präpariert

Die gefüllte Kalbsbrust oder das gerollte Halsstück sind feine Gerichte aus Kalbfleisch, die bei der Vorbereitung etwas mehr zu tun geben. Diese Arbeit nehmen wir Ihnen aber gerne ab.

Spezialitäten vom Kalb

Für manche Genüsse sind Stücke vom Kalb die erste Wahl: Kalbshaxen oder die Kalbsleber gehören beispielsweise dazu. Auch das Kalbsnierli kann ich Ihnen sehr empfehlen. Es wird wie die Leber zubereitet und ist ein Genuss!

Milke gehört in eine feine Pastetlifüllung. Fixfertig zubereitet bieten Ihnen viele Metzgereien solche Füllungen an.

Grillieren

Natürlich macht Kalbfleisch auch auf dem Grill eine gute Figur. Für die Erhaltung des feinen Eigengeschmacks keine geschmacksintensiven Marinaden verwenden oder nur würzen.

Mehr Infos zu Kalbfleisch:
schweizerfleisch.ch/enguete

Kalbstatar
mit Feigensenf, Kapern, Frühlingszwiebeln und Zitronenmelisse

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 20 Min.

ZUTATEN

400 g	Filet vom Schweizer Kalb
2–3	kleine Frühlingszwiebeln
2–3 TL	Feigensenf
1–2 TL	Kapern
3	Eigelb
	Salz, Chili Flakes,
	Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	Zitronenmelisse
1	Zitrone

ZUBEREITUNG

1 | Kalbsfilet mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden und fein hacken. Frühlingszwiebeln in sehr feine Würfel schneiden und mit dem Feigensenf, den Kapern und dem Eigelb unter das Kalbfleisch rühren. Alles kräftig mit Salz, Chili Flakes und Pfeffer würzen und gut verrühren.

2 | Zitronenmelisse fein schneiden. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone anschliessend halbieren und den Saft auspressen. Zitronenmelisse und Zitronenschale ebenfalls unter das Kalbfleisch geben und mit Zitronensaft nach Geschmack abschmecken.

Dazu passt kräftiges Bauernbrot.

Tipp

Sie können das Kalbsfilet auch von Ihrem Fleischfachmann fein hacken lassen.

Gute Gründe für Schweizer Kalbfleisch

Ob für ein festliches Osteressen oder für eine ausgewogene Frühlingsdiät – Schweizer Kalbfleisch passt immer. Das zarte, qualitativ hochwertige Fleisch enthält zudem viele essenzielle Nährstoffe.

Es ist leicht, es ist bekömmlich und es hat einen delikaten Geschmack. Mit diesen Vorzügen gehört Schweizer Kalbfleisch sicher zum Besten, was auf einen Festtagstisch kommen kann. Seine Zartheit ist mit nichts vergleichbar und es passt wie kein anderes Fleisch zum Frühlingserwachen. Denn nach der «währschaften» Kost der kalten Tage steht jetzt der Sinn nach den feinen, frischen Genüssen, die es an Ostern zu feiern gibt.

Ideal für eine nachhaltige Gewichtsreduktion

Schweizer Kalbfleisch ist aber weit mehr als nur ein edles Essen. Es ist mager und enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiss, Vitamine der B-Gruppe, Eisen und Zink. Das macht es zum idealen Bestandteil einer ausgewogenen kalorienreduzierten Ernährung. So liefern zum Beispiel 100 g Kalbfleisch vom Nierstück 23 g hochwertiges Eiweiss bei nur 2,4 g Fett. Eiweiss ist gerade auch während einer Gewichtsreduktion für den Aufbau und den Erhalt der Muskeln wichtig.

Qualitätsmerkmal Farbe

Die Färbung des Schweizer Kalbfleischs kann zunehmend rosa sein – und das hat seine guten Gründe: Kälber dürfen bei uns in Gruppen leben, haben Auslauf und ein Strohlager im Stall. All dies ist gesetzlich genau geregelt und wird kontrolliert. Ab nächstem Jahr schreibt eine neue Bestimmung vor, dass Kälber vom ersten Lebenstag an neben ihrer Haupthahrung Milch auch Zugang zu Raufutter (z.B. Heu) haben müssen.

Kein anderes Land kennt so tierfreundliche Bedingungen, wie sie hier bei uns gelten. Als Folge der artgerechteren Ernährung enthält das Fleisch der Kälber mehr Eisen und färbt sich deshalb mehr in Richtung rosa. Es bleibt aber ein zartes, qualitativ hochwertiges Fleisch mit essenziellen Nährstoffen.

Zugegeben, Qualität hat seinen Preis. Gemessen an den vielen Vorzügen bietet Schweizer Kalbfleisch aber einen hohen Gegenwert. Und jetzt, im Frühling, ist es wegen dem grossen Produktionsangebot sogar noch etwas günstiger.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Mehr Infos zur Tierhaltung:
schweizerfleisch.ch/enguete

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Kalbsbrust,
gefüllt mit Gemüsewürfeln, Champignons, Schnittlauch und Peterli, in Marsalasauce

Zutaten für 4–6 Personen | Zubereitungszeit ca. 35 Min., Garzeit ca. 100 Min.

ZUTATEN

800 g	dünne Kalbsbrust vom Schweizer Kalb. Vom Metzger zum Füllen vorbereiten lassen.
150 g	Rüebli
100 g	Staudensellerie
1	Zwiebel
100 g	braune Champignons
100 g	Lauch
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Peterli
5 Scheiben	Toastbrot ohne Rinde
75 ml	Milch
1	Ei
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Küchengarn
3 EL	Pflanzenöl
150 ml	Bouillon
3 cl	Marsala
30 g	kalte Butter in kleinen Würfeln

ZUBEREITUNG

1 | Rüebli, Staudensellerie, Zwiebeln, Champignons und Lauch fein würfeln. Schnittlauch und Peterli fein hacken.

2 | Toastbrot in eine Schüssel geben und mit der lauwarmen Milch übergiessen. Die vorbereiteten Zutaten und das Ei dazugeben und sorgfältig verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 | Kalbsbrust von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereitete Masse einfüllen und die Kalbsbrust mit Küchengarn verschliessen.

4 | Kalbsbrust in einem Bräter im heissen Öl rundherum anbraten, mit Bouillon begiessen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 100 Minuten garen. Dabei mehrmals mit Bratfond begiessen.

5 | Kalbsbrust aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Bratfond etwas einkochen, mit Marsala verfeinern, kalte Butter unterrühren und gegebenenfalls abschmecken. Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passt Gartenkräutersalat.

Diätrezept

Gebratene Kalbsmedaillons

mit lauwarmem Spargelsalat

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 35 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

321 kcal | 38 g Eiweiss | 15 g Fett
9 g Kohlenhydrate

ZUTATEN

12	Medaillons vom Schweizer Kalb (à ca. 50 g)
1 kg	grüner Spargel
1	Vanilleschote
1	Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Pflanzenöl
30 g	Butter
1 Bund	Kerbel

Tipp

Sie können für dieses Rezept auch ein anderes mageres Fleisch verwenden, z.B. Lamm-, Rind- oder Pouletfleisch.

ZUBEREITUNG

1 | Die unteren Enden vom Spargel abschneiden. Spargel längs in dünne Scheiben schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Zitrone anschliessend halbieren und den Saft auspressen.

2 | Kalbsmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heissen Öl von beiden Seiten je 1–2 Minuten braten. Kalbsmedaillons herausnehmen und warmhalten.

3 | Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben und bei milder Hitze schmelzen. Spargel und Vanille zugeben und unter Rühren 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronenschale und Kerbel zugeben. Mit Zitronensaft nach Belieben abschmecken.

4 | Kalbsmedaillons mit Spargelsalat anrichten und sofort servieren.

Dazu passt Vollkornreis.

Kalbsschnitzel
in Kräuterpanade

Zutaten für 4 Kinderportionen
Zubereitungszeit ca. 20 Min., Garzeit ca. 10 Min.

ZUTATEN

4	Plätzli vom Schweizer Kalb (à ca. 120 g)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Eier
2 EL	Rahm
50 g	Mehl
150 g	Paniermehl
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Peterli
100 g	Butter

ZUBEREITUNG

1 | Kalbsplätzli mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Ei und Rahm in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl auf je einen flachen Teller geben.

2 | Kräuter fein hacken und unter das Paniermehl mischen. Kalbsplätzli nacheinander im Mehl wenden und das überschüssige Mehl gut abklopfen. Dann die Plätzli im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Das Paniermehl gut andrücken.

3 | Kalbsplätzli in der heissen Butter von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldgelb braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Dazu passt Kartoffel-Gurken-Salat mit Zitrone.

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/rezepte

Immer ein Gewinn: Schweizer Kalbfleisch

Beantworten Sie im Internet eine Frage zu Schweizer Kalbfleisch und gewinnen Sie Metzgerchecks im Wert von 50 Franken! Hier gehts zur Wettbewerbsfrage und zu Ihrem Glück: **schweizerfleisch.ch/enguete**

Jedes gute Fleischfachgeschäft in der Schweiz ist auch Mitglied im Schweizer Fleisch-Fachverband (SFF) und löst die Checks gerne ein.

Teilnahmeschluss: 1.5.2012
Wettbewerbsbedingungen im Internet

10 × Metzgerchecks à 50 Franken zu gewinnen!

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**