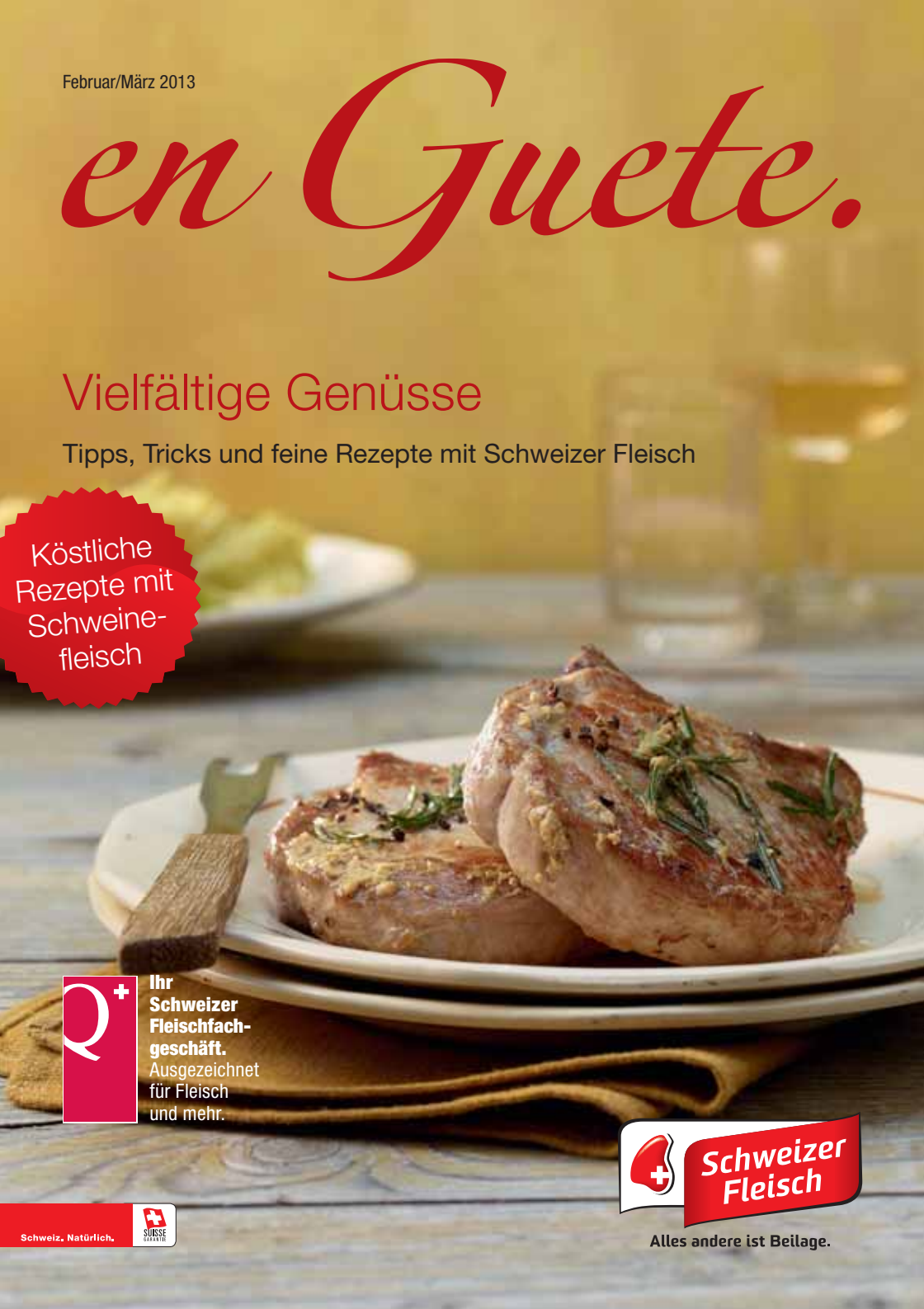
Februar/März 2013

en Guete.

Vielfältige Genüsse

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Köstliche Rezepte mit Schweine-fleisch



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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

POLYCONSULT

Jedem sein Wohlfühlplätzli.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Ein heisser Genuss

Liebe Leserin, lieber Leser

«Kaltes an heissen Tagen und Heisses an kalten» lautet mein Motto bei den saisonalen Fleischgerichten. In dieser Jahreszeit geniesst man draussen die Wintersonne und schätzt dann ein gutes, wärmendes Essen in der gemütlichen Stube ganz besonders.

Dafür lassen sich mit Schweizer Schweinefleisch besonders viele Gerichte zubereiten. Es ist von hoher Qualität und manche Stücke sind deutlich magerer, als man glaubt. Schön ist natürlich auch, dass Schweizer Schweinefleisch vergleichsweise günstig ist. Lassen Sie sich deshalb ruhig von den Rezepten in diesem «en Guete» Heisshunger machen!

Heiss ist auch die Leidenschaft, mit der wir Schweizer Fleischfachleute unser Metier betreiben. Halbe Sachen gibt es bei uns nicht. Dafür aber viele Spezialitäten, in die wir unser ganzes Können stecken und die nur mit besten Zutaten hergestellt werden. Klar, dass dabei Schweizer Fleisch immer an erster Stelle steht.

En Guete und lassen Sie es sich schmecken!

Eddy Farronato, Fleischfachmann mit Herz und Seele, in Monthey VS.

Günstige Gelegenheiten

Schweizer Schweinefleisch hat viele Vorteile. Es lohnt sich, von ihnen zu profitieren.

Variantenreich beim Zubereiten

Gleiche Fleischstücke können Sie auf verschiedene Arten zubereiten:

- Schweinshals und Nierstück als Braten oder als Schnitzel,
- Schweinsbäggli (Eckstück) als Geschnetzeltes oder als Schnitzel.
- Filet und Nierstück können dank ihrem attraktiven Preis auch für Geschnetzeltes eingesetzt werden.

So können Sie sich spontan für verschiedene Rezepte entscheiden.

Einfach beim Braten

Beim Kurzbraten kommt es bei Plätzli und Koteletts vom Schwein nicht auf die Sekunde an. Sie «verzeihen» es viel eher als andere Fleischarten, wenn sie einmal etwas zu lange in der Pfanne liegen müssen.

Vorrätig für alle Fälle

Schinken, Rippli, Speck und viele Wurstspezialitäten sind lange haltbar. Für spontane Einladungen oder eigene Gelüste holen Sie sie einfach aus dem Kühlschrank und zaubern ein schmackhaftes Menü auf den Tisch (Berner Platte, Papet vaudois und vieles mehr).

Attraktiv im Preis

Das hochwertige Schweizer Schweinefleisch hat einen vorteilhaften Preis. Sogar die Edelstücke (Filet, Kotelett oder Nierstück) kosten deutlich weniger als bei anderen Fleischarten.

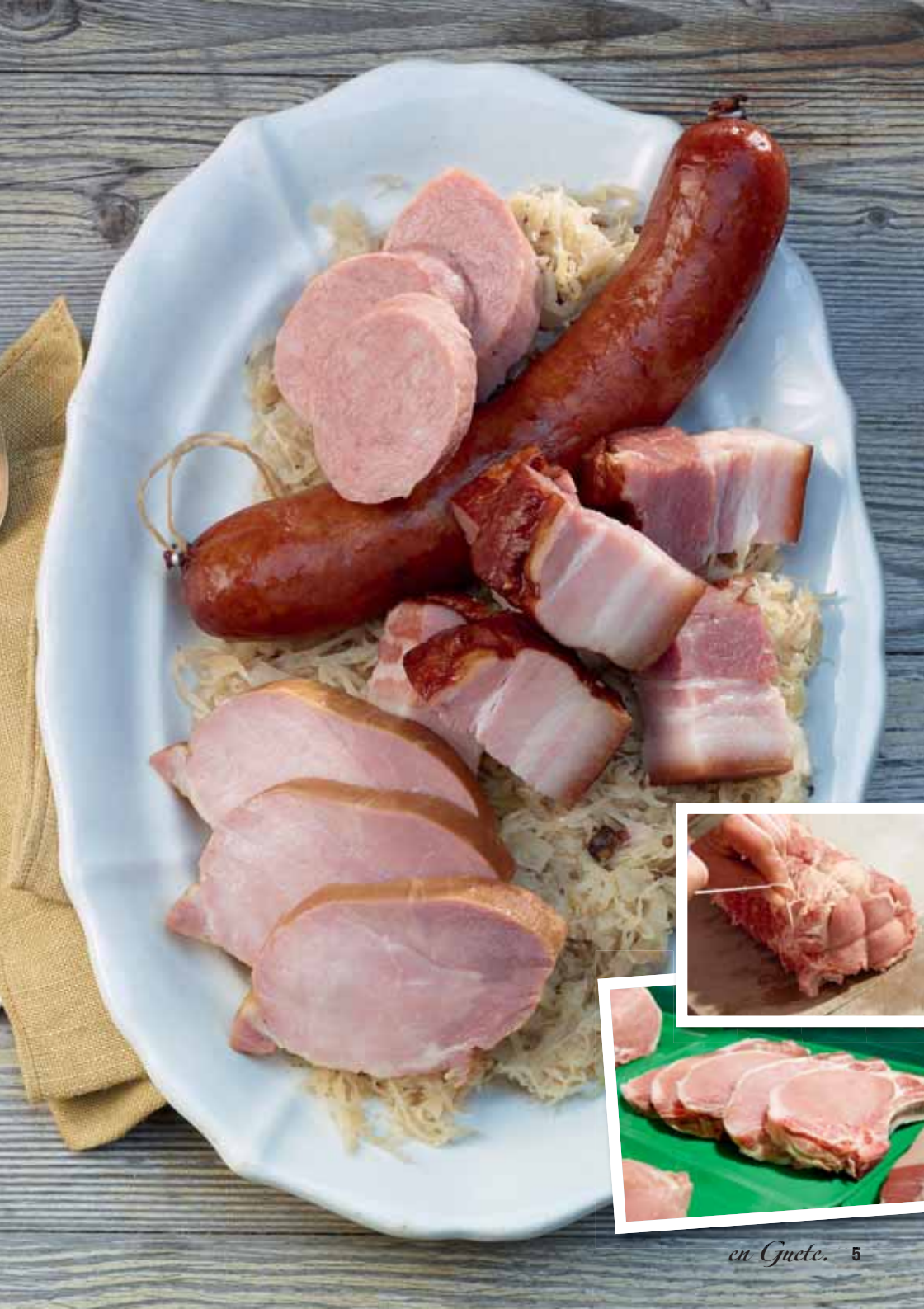
Individuell im Service

In Metzgereien wird auf Ihre Wünsche eingegangen. Bei uns gibt es zum Beispiel Schweinskoteletts auch am Stück, damit sie saftiger bleiben. Aber natürlich schneiden wir Ihnen auch jedes einzelne Stück in die gewünschte Grösse.

Bitte beachten

Schweinefleisch muss gut durchgegart sein. Dafür genügt eine Kerntemperatur von 65–70 Grad. Heisser sollte es aber nicht werden, weil sonst Geschmackskomponenten zerstört werden. Einfrieren kann man es zwischen 4 und 6 Monaten.

Mehr Infos über Schweinefleisch unter:
schweizerfleisch.ch/enguete



Schweinskotelett
mit Rosmarin-Senf-Marinade

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit ca. 20 Min. | Marinierzeit ca. 2 Std.

ZUTATEN

4	Koteletts vom Schweizer Schwein
1 Bund	Rosmarin
2 EL	milder Senf
	Cayennepfeffer
1	Zitrone
2 EL	Bratbutter
	Meersalzflocken (Fleur de Sel)

ZUBEREITUNG

1 | Den Rosmarin von den Stielen zupfen und mit dem Senf und dem Cayennepfeffer verrühren. Etwas Saft der Zitrone zugeben und die Schweinskoteletts mit der Marinade bestreichen. Ca. 2 Stunden abgedeckt kühl stellen.

2 | Die Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin beidseitig je ca. 4–5 Minuten bei milder Hitze braten.

3 | Mit Meersalzflocken bestreut auf Tellern anrichten. Rest der Zitrone in Scheiben dazu servieren.

Dazu passen gedünsteter Wirz und Knöpfli.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
320 kcal I 33 g Eiweiss I 21 g Fett I 1 g Kohlenhydrate (ohne Wirz und Knöpfli)

Qualität, Vielfalt und Genuss

Schweizer Schweinefleisch hat viel zu bieten und manche Stücke sind deutlich magerer, als man denkt.

Die Schweizerinnen und Schweizer mögen Schweinefleisch aus dem eigenen Land. Keine andere Fleischart wird hierzulande mehr verzehrt und das hat gute Gründe.

Die Schweizer Schweinezucht ist auf hohe Qualität ausgerichtet. Dafür sind gesunde Tiere und hochwertiges Futter eine wichtige Voraussetzung. Mit strengen Gesetzen und gründlichen Kontrollen wird deshalb sichergestellt, dass die Schweine in unserem Land artgerecht gehalten werden. Das Fleisch aller Schweizer Schweine kann vom Teller bis in den Stall lückenlos zurückverfolgt werden.

100 g essbarer Anteil	Koteletts	Geschnetzeltes	Nierstück
Energie: Kalorien (kcal) / Joule (kJ)	179/750	134/562	138/579
Wasser (g)	66,3	72,7	69,5
Eiweiss (g)	21,4	21,3	22,9
Gesamtfett (g)	10,4	5,4	5,1
Eisen (mg)	0,4	0,7	0,4

Quelle: Nährwerttabelle für Fleisch und Fleischwaren, Proviande 2012 (zu bestellen unter www.schweizerfleisch.ch)

Hochwertiger Genuss mit wenig Fett

Schweinefleisch enthält viel wertvolles Eiweiss, das vom menschlichen Organismus besonders gut aufgenommen wird. Es ist aber auch ein wichtiger Lieferant von Vitamin B_1, Zink und Selen.

Entgegen der verbreiteten Meinung kann Schweinefleisch auch durchaus fettarm sein. Und fast zwei Drittel des noch vorhandenen Fettes bestehen aus einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die besonders bekömmlich sind.

Zarte Vielfalt

Schweizer Schweinefleisch stammt von jungen, sechs bis sieben Monate alten Tieren. Das rosafarbene Fleisch ist feinfaserig und zart. Mit Filet, Kotelett, Nierstück, Hals, Schulter, Brust, Stotzen, Haxe und mehr ist die Auswahl gross und vielfältige Rezepte lassen sich damit zubereiten. In diesem Heft finden Sie ein paar besonders genussvolle Beispiele dafür.

«en Guete»!

Mehr Infos über Schweizer Schweinefleisch, weitere Rezepte und Nährwertangaben finden Sie unter: **schweizerfleisch.ch/enguete** und in der Broschüre «Schweizer Schweinefleisch», die Ihnen Ihr Fleischfachmann gerne gratis überreicht.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
450 kcal I 51 g Eiweiss I 23 g Fett I 8 g Kohlenhydrate
(bei 6 Portionen, ohne Bohnenbündel und Kartoffelgratin)

Schweinsrollbraten

gefüllt mit Pinienkernen, Honig und Rosmarin

Zutaten für 4–6 Portionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 35 Min., Garen ca. 85 Min.

ZUTATEN

1,2 kg	Braten (aus dem Stotzen) vom Schweizer Schwein, vom Fleischfachmann zum Rollen flach schneiden lassen
1	Schalotte
60 g	Butter
100 g	Pinienkerne
1 Bund	Rosmarin
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Küchenschnur
1 Bund	Suppengemüse
1 EL	Bratbutter
5 dl	Bouillon
200 g	Trauben

ZUBEREITUNG

1 | Schalotte schälen und fein würfeln. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Pinienkerne zugeben und goldgelb rösten. Rosmarin von den Stielen zupfen und zugeben.

2 | Schweinsbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkernmischung gleichmässig auf den ausgebreiteten Braten verteilen. Sorgfältig zusammenrollen und mit Küchenschnur binden.* Suppengemüse putzen und grob würfeln.

3 | Bratbutter in einem Bräter erhitzen. Den gerollten Braten darin von allen Seiten anbraten, Suppengemüse zugeben, kurz mitbraten und mit Bouillon ablöschen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 60–70 Minuten garen.

4 | Braten aus der Form nehmen und warm stellen. Bratensauce durch ein feines Sieb in eine Pfanne giessen, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Trauben halbieren, entkernen und in die kochende Sauce geben. Kurz erwärmen und vom Feuer nehmen. Restliche Butter in kleine Stückchen teilen und in die Sauce rühren.

5 | Braten von der Schnur befreien, in Scheiben schneiden und mit der Traubensauce servieren.

Dazu passen Bohnenbündel, mit Speck umwickelt, und Kartoffelgratin.

* Ihr Fleischfachmann bereitet den Schweinsrollbraten auf Bestellung auch gerne fixfertig für Sie vor.

Schweinsbraten
in Milch geschmort

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 35 Min., Marinieren mind. 2 Std., Garen ca. 70 Min.

ZUTATEN

800 g	Nierstück vom Schweizer Schwein
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
3	Pimentkörner
2	Lorbeerblätter
1 TL	Fenchelsamen
1 l	Milch
30 g	Bratbutter
2 dl	Rahm

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
670 kcal I 55 g Eiweiss I 45 g Fett I 13 g Kohlenhydrate (ohne Risotto und Champignons)

ZUBEREITUNG

1 | Schweinsnierstück mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin von den Stielen zupfen und mit Pimentkörnern, Lorbeer, Fenchel und Milch in einer Schale verrühren. Schweinsnierstück hineinlegen, abdecken und mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) marinieren.

2 | Schweinsnierstück herausheben und trocken tupfen. Die Bratbutter in einem Bräter erhitzen und Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Marinaden-Gewürzmilch und den Rahm zufügen. Zugedeckt ca. 50–60 Minuten sanft schmoren lassen und dabei ab und zu wenden.

3 | Braten herausheben und warm stellen. Den Gewürzmilch-Bratensatz durch ein Sieb geben und etwa um die Hälfte einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Braten in Scheiben schneiden und zusammen mit der Gewürzmilchsauce servieren.

Dazu passen Risotto und gedünstete Champignons mit Estragon.

Schweinsplätzli
mit Zitronensauce

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit ca. 30 Min.

ZUTATEN

4	Nierstückplätzli à ca. 80 g vom Schweizer Schwein
	Mehl
1 EL	Bratbutter
	Saft von einer Zitrone
1,5 dl	Bouillon
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Zucker

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
150 kcal I 19 g Eiweiss I 7 g Fett I 3 g Kohlenhydrate (ohne Brokkoli und Nudeln)

ZUBEREITUNG

1 | Schweinsplätzli in Mehl wenden und gut abklopfen. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und die Plätzli darin bei milder Hitze beidseitig je 3–4 Minuten braten.

2 | Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Zitronensaft und Bouillon ablöschen und etwas einkochen lassen. Leicht mit Salz und Pfeffer und mit einer Prise Zucker würzen.

3 | Schweinsplätzli leicht salzen, nochmals in der warmen Sauce 1–2 Minuten ziehen lassen und auf Tellern anrichten.

Dazu passen gebratener Brokkoli und Nudeln.

Wettbewerb

Schwein gehabt!

10 × Metzgerchecks à 50 Franken zu gewinnen!

Schweizer Schweinefleisch ist deutlich magerer, als man denkt. Beantworten Sie im Internet, wie viel Fett ein Plätzli vom Nierstück enthält, und gewinnen Sie Metzgerchecks im Wert von 50 Franken!
Hier gehts 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: 31.3.2013

Wettbewerbsbedingungen im Internet

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**