Günstige Gelegenheit:

Gratis-Pasta zum Gehackten!

Zum Kauf von 500 Gramm Schweizer Hackfleisch erhalten Sie gratis ein Paket Barilla-Spaghettoni n. 7. Profitieren Sie von diesem Sparangebot, das Ihnen viele SFF-Fleischfachgeschäfte im Januar machen. Solange Vorrat.

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**

Januar 2014

en Guete.

Panaden-Parade

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Einfach zum grossen Genuss!

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

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

POLYCONSULT

Einfach gut

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach den üppigen Festtagen kocht man jetzt gerne wieder etwas einfacher. Rezepte mit paniertem Fleisch eignen sich dafür ganz besonders, denn zusammen mit nur einer Beilage lässt sich damit ein komplettes Menü auf den Tisch zaubern.

Schnipo & Co. sind nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern auch sehr beliebt bei Jung und Alt. In diesem «en Guete» lernen Sie weitere köstliche Panadenrezepte kennen. Zudem zeige ich Ihnen, worauf es beim Panieren ankommt.

Noch einfacher geht's natürlich mit den fix-fertig panierten Spezialitäten von uns Fleischfachleuten. Dafür verwenden wir nur beste, frische Zutaten. Als Emmentaler Metzgermeister kommt für mich nur Fleisch in Frage, das von Bauern aus der Gegend stammt. Und selbstverständlich ist auch klar, woher ich den Käse für mein Cordon bleu nehme.

«en´Guete» Start ins neue Jahr!

Stefan Schlüchter,
Fleischfachmann aus
Dürrenroth im Emmental

Perfekt paniert

Wie kriegen wir Profis stets so schöne Panaden hin?
Hier zeige ich Ihnen, wie dies auch Ihnen gelingt.

Fleisch vorbereiten

Von fast allen Fleischarten können Plätzli und Schnitzel zum Panieren verwendet werden. Nur Rindfleisch ist dafür weniger geeignet.

- Lassen Sie das Fleisch beim Einkauf «steaken». Die so zugefügten kleinen Löcher sorgen dafür, dass sich das Plätzli beim Braten nicht zusammenzieht und die Panade besser haften bleibt.
- Das Plätzli darf beim Braten nicht saften, weil sich sonst die Panade ablöst. Es muss deshalb dünn sein und Zimmertemperatur haben. Tupfen Sie es vor dem Panieren mit Haushaltpapier ab.

Panieren

Für Panaden kommen viele Zutaten in Frage. Neben Paniermehl (es gibt auch glutenfreies) können dafür Cornflakes, Kokosflocken, Nüsse und vieles mehr verwendet werden. Köstliche Rezeptideen finden Sie in diesem «en Guete».

So gehen Sie beim Panieren vor: In einem Suppenteller stellen Sie eine gewürzte* Mischung aus Ei, Milch und wenig Mehl bereit und in einem zweiten die Panade. Dann arbeiten Sie mit dem «Zwei-Hände-Prinzip».

Mit einer Hand tauchen Sie das Plätzli in die Ei-Mischung und lassen es über dem Teller gut abtropfen.

Legen Sie jetzt das Plätzli mitten ins Paniermehl. Mit der anderen (trockenen) Hand streuen Sie die Panade von den Seiten her über das Fleisch und klopfen diese rundum leicht an. Ziehen Sie dann das Plätzli senkrecht aus dem Teller.

Ein Spezialfall ist die Piccata: Hier wird das Fleisch nur in einer Mischung von Ei, geriebenem Käse und Gewürzen gewendet.

Braten

Das fertig panierte Fleisch sollte sofort zubereitet werden. Frieren Sie es nie ein, denn dadurch wird die Panade pampig und löst sich ab. Braten Sie langsam bei mittlerer Temperatur, damit die Panade schön goldbraun wird und nicht verbrennt. Wenden Sie dabei das Fleisch nur einmal.

Pfannenfertig aus der Metzgerei

Natürlich verkauft Ihre Metzgerei auch verschiedene fixfertig panierte Schnitzel. Sie können das Frischfleisch aber auch selbst aussuchen und direkt vom Fachmann panieren lassen. Gerne beraten wir Sie dabei.

* Manche Fertigpanaden sind schon gewürzt. Lassen Sie in diesem Fall das Salz weg und geben Sie nur mit Pfeffer und Kräutern Ihre individuelle Note.

Kalbs-Cordon-bleu
in Haselnuss-Panade

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

ZUTATEN

4	Plätzli à ca. 150 g vom Schweizer Kalb (vom Fleischfachmann für Cordon bleu vorbereiten lassen)
4 Tranchen	Hinterschinken à ca. 30 g
4 Tranchen	Gruyère à ca. 25 g
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
120 g	gemahlene Haselnüsse
1	abgeriebene Schale von einer Bio-Orange
40 g	Paniermehl
1	Ei
3 TL	Mehl
2 EL	Milch
3 EL	Bratbutter

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
630 kcal | 55 g Eiweiss | 39 g Fett
13 g Kohlenhydrate
(ohne Broccoli und Teigwaren)

ZUBEREITUNG

1 | Jedes Kalbsplätzli mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen und zusammenklappen. Ränder gut andrücken. Plätzli salzen und pfeffern.

2 | Haselnüsse mit der Orangenschale und dem Paniermehl mischen und auf einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen und mit dem Mehl sowie der Milch mischen.

3 | Plätzli zuerst in der Ei-Mischung und dann in der Haselnusspanade wenden. Panade gut andrücken.

4 | Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und die Plätzli darin von jeder Seite ca. vier Minuten braten. Sofort servieren.

Dazu passen in Orangensaft gedünsteter Broccoli und Teigwaren.

Sicher geniessen

Auf die hohe Qualität von Schweizer Fleisch ist immer Verlass. Strenge Gesetze und gründliche Kontrollen garantieren gesunde und sichere Produkte.

Artgerechte Haltung

Schon von Gesetzes wegen wird in der Schweiz viel Wert auf eine artgerechte Nutztierhaltung gelegt. Darüber hinaus hat die Branche freiwillige Tierwohlprogramme entwickelt, wie «**b**esonders **t**ierfreundliche **S**tallhaltungssysteme, BTS» oder «**r**egelmässiger **Aus**lauf im Freien, RAUS». Nach diesen strengeren Standards wird heute die grosse Mehrheit der Tiere aufgezogen.

Die Tiergesundheit und die Hygiene in den Betrieben werden laufend kontrolliert. Diese Massnahmen stellen sicher, dass nur einwandfreies Fleisch in die Verarbeitung gelangen kann.

Für die Fütterung werden nur kontrollierte, art- und umweltgerechte Futtermittel eingesetzt, die garantiert nicht gentechnisch verändert sind. Die Futterbestandteile stammen zum grössten Teil aus der Schweiz. Für die Wiederkäuer sind dies Gras und Heu, für die Schweine Nebenprodukte aus der Lebensmittelproduktion wie beispielsweise Molke.

Höchste Sorgfalt bei der Verarbeitung

Auch die Transporte und die Schlachtung sind in der Schweiz umfassend reguliert. So sind beispielsweise nur kurze Transportzeiten erlaubt. Diese Regelungen sorgen dafür, dass die Tiere möglichst stressfrei in den Schlachthof gelangen. Dort werden an die tierschutzkonforme Betäubung und die Fleischhygiene hohe Anforderungen gestellt. Auch die weitere Verarbeitung erfolgt nach festgelegten Qualitäts- und Hygienestandards und wird laufend kontrolliert.

Lückenlose Transparenz

Die Rückverfolgbarkeit von Schweizer Fleisch ist von der Ladentheke zurück bis zum Stall gewährleistet. Am Ende erhalten die Konsumentinnen und Konsumenten hochwertige und gesunde Fleischerzeugnisse sowie transparente Informationen über Herkunft, Zusammensetzung, Nährwert, Aufbewahrungsbedingungen und Haltbarkeit der Produkte. Diese Transparenz schafft Vertrauen.

Wer dann selber sein Schweizer Fleisch noch frisch einkauft, gekühlt aufbewahrt und hygienisch zubereitet, darf es mit grosser Sicherheit geniessen. Denn so «brennt» garantiert nichts an.

Mehr Infos zur besonders artgerechten Schweizer Tierhaltung:
enguete.ch

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Gefülltes Schweinskotelett
in Basilikum-Panade

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

ZUTATEN

4	Koteletts vom Schweizer Schwein à ca. 200 g (vom Fleischfachmann eine Tasche hineinschneiden lassen)
200 g	Gorgonzola (oder ein anderer Blauschimmelkäse)
3 Zweige	Basilikum
150 g	grob gemahlenes Paniermehl
1	Ei
3 TL	Mehl
2 EL	Milch
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Bratbutter
1	Bio-Zitrone

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
730 kcal | 54 g Eiweiss | 43 g Fett
30 g Kohlenhydrate
(ohne Champignons und Reis)

ZUBEREITUNG

1 | Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und die Schweinskoteletts damit füllen.

2 | Basilikum von den Stielen zupfen und fein schneiden. Paniermehl auf einen flachen Teller geben und mit dem Basilikum mischen. Ei in einem tiefen Teller verklopfen und mit dem Mehl sowie der Milch mischen.

3 | Schweinskoteletts salzen und pfeffern. Erst in der Ei-Mischung und dann in der Basilikum-panade wenden. Panade gut andrücken.

4 | Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von jeder Seite ca. sechs Minuten braten. Zitrone in Spalten schneiden und dazu servieren.

Dazu passen gedünstete Champignons und Reis.

Pouletbrust mit Speck
in Sesam-Sbrinz-Panade

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

ZUTATEN

4	Pouletbrüste à ca. 140 g vom Schweizer Poulet
4 Tranchen	Frühstücksspeck
80 g	Sbrinz am Stück
ca. 60 g	Sesamkörner
1	Ei
3 TL	Mehl
2 EL	Milch
	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Bratbutter

ZUBEREITUNG

1 | Pouletbrüste mit Speck umwickeln. Sbrinz grob raffeln und mit dem Sesam auf einem flachen Teller mischen. Ei in einem tiefen Teller verklopfen und mit dem Mehl sowie der Milch mischen.

2 | Pouletbrüste leicht pfeffern. Erst in der Ei-Mischung und dann in der Sesam-Sbrinz-Panade wenden. Panade gut andrücken.

3 | Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und die Pouletbrüste darin von jeder Seite ca. sechs Minuten braten. Sofort servieren.

Dazu passen Kartoffel-Sellerie-Stock und Salat.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
460 kcal | 47 g Eiweiss | 28 g Fett
5 g Kohlenhydrate
(ohne Kartoffel-Sellerie-Stock und Salat)

Schweinsplätzli
in Stocki-Panade

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

12	dünne Schweizer Schweinsplätzli vom Nierstück à ca. 40 g
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch
ca. 100 g	Stockipulver
2	Eier
1 EL	Mehl
3 EL	Milch
4 EL	Bratbutter

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
390 kcal | 33 g Eiweiss | 20 g Fett
21 g Kohlenhydrate
(ohne Lauchgemüse und Bratkartoffeln)

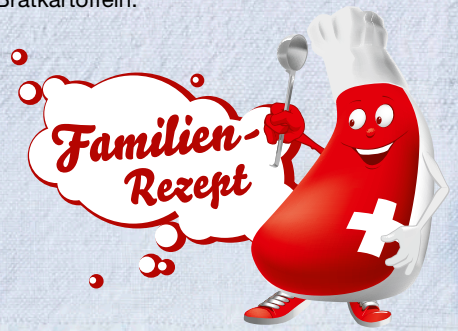
ZUBEREITUNG

1 | Schweinsplätzli salzen und pfeffern. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Stockipulver auf einem flachen Teller mischen. Eier in einem tiefen Teller verklopfen und mit dem Mehl sowie der Milch mischen.

2 | Plätzli erst in der Ei-Mischung und dann in der Stocki-Panade wenden. Panade gut andrücken.

3 | Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Plätzli portionsweise von jeder Seite ca. drei Minuten braten. Sofort servieren.

Dazu passen Lauchgemüse und Bratkartoffeln.



Weitere Rezepte unter:
enguete.ch