Februar/März 2014

en Guete.

Heisser Genuss an kalten Tagen!

Grillieren im Winter

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

POLYCONSULT

Heisser Tipp für kalte Tage.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Der Reiz des Besonderen

Liebe Leserin, lieber Leser

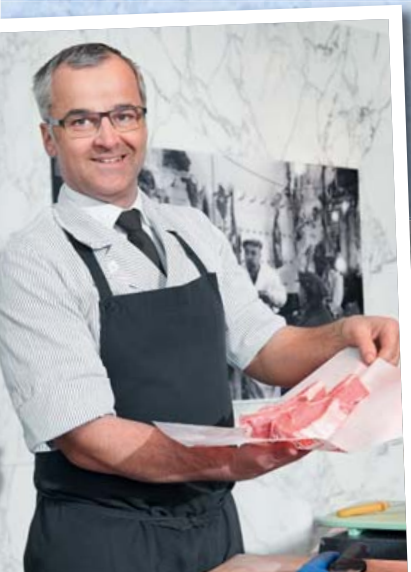
Wieso soll man seinen Grill nicht auch im Winter nutzen? Draussen bräteln und grillieren gehören schliesslich zu den beliebtesten Beschäftigungen in unserem Land. Und in der kalten Jahreszeit ist die wärmende Glut erst recht anziehend.

Ein Wintergrillfest im Schnee ist ein Erlebnis und die ungewohnte Ambiance hat einen speziellen Reiz. Ganz besondere Freude bereitet man damit seinen Kindern. Lesen Sie in diesem «en Guete», wie eine Winterparty am Grill zum Erfolg wird.

Aus einem anderen Grund haben viele meiner Kundinnen und Kunden das Grillieren im Winter für sich entdeckt: Sie wollen nicht auf den einzigartigen Geschmack verzichten, der beim Garen über der Glut entsteht. Für den vollkommenen Genuss unterstütze ich sie dabei mit Rat und Tat – und mit meinen erstklassigen Produkten, für die nur Fleisch aus der Schweiz infrage kommt.

Viel Spass beim winterlichen Grillieren und «en Guete»

Robert Reif



Robert Reif,
Fleischfachmann
aus Zürich

Heisse Winterfreuden

Grillieren im Winter bietet an kalten Tagen eine willkommene Abwechslung. Mit unserer Unterstützung wird daraus ein genussvolles Erlebnis.

Das Grillfest im Freien

Im Schnee um eine heisse Glut zu stehen, ist schon ein Ereignis an sich. Warm angezogen und mit einem wärmenden Getränk in der Hand kommt dabei sofort gute Stimmung auf. Besonders dann, wenn das Fleisch schon duftend gart auf dem Grill. Hier sind meine Tipps dazu:

- Bieten Sie unterschiedliche Fleischarten an. Würste, Poulet, Koteletts und Plätzli sind ideal dafür. Alle bereiten ihr Stück dann selber zu.
- Für Kinder gibt es nichts Schöneres, als die Wurst am Stecken zu bräteln. Mit einem offenen Feuer macht man ihnen eine besonders grosse Freude.
- Auch die Beilagen müssen jetzt wärmen. Vom Grill können dies Maiskolben oder Kartoffeln in der Alufolie sein. Aus der Küche servieren Sie Gemüse oder Teigwaren.
- Glühwein und Punsch (auch alkoholfreier) passen gut zur Jahreszeit. Ein starker, süsser Tee wärmt aber auch hervorragend.

Die Gaumenfreude für den Tisch

Der Geschmack von grilliertem Fleisch ist immer etwas Besonderes. Dafür lohnt es sich auch im Winter, seinen Grill zu nutzen. Draussen bereiten Sie aber nur das Fleisch zu und gegessen wird drinnen am Tisch. Auch dazu habe ich ein paar Tipps auf Lager:

- Würste, Poulet, Koteletts und Plätzli sind schnell zubereitet und Sie selber sind rasch wieder an der Wärme.
- Niemand friert gerne. Achten Sie deshalb bei grösseren Fleischstücken darauf, dass Sie nicht allzu lange zum Garen brauchen. Aber auch darauf, dass Sie nicht die ganze Zeit dabeistehen müssen, weil das Fleisch auf die Minute genau von der Glut weg muss. Rinds- und Kalbshohrücken, Lammgigot oder ganze Poulets sind deshalb besonders gut geeignet.
- Ein weiterer Vorteil vom Grillieren an der frischen Luft: Die Küche und der Backofen bleiben frei für die Zubereitung warmer Beilagen.

Der Fleischfachmann machts einfach

Gleich wie im Sommer bereiten wir fürs Grillieren alles für Sie vor. Wir beraten Sie bei der Fleischwahl, präparieren die Braten und marinieren jedes beliebige Stück nach Ihren Wünschen. Sogar speziell gefertigte Würstchen sind für ein Wintergrillfest lieferbar. Vieles davon braucht aber etwas Zeit. Kommen Sie deshalb bitte rechtzeitig mit Ihrer Bestellung bei uns vorbei.

Auf Seite 8 finden Sie Infos und Tipps zum richtigen Umgang mit Fleisch – vom Einkauf bis auf den Teller.

Entrecôte double
mit Zimt, Pfeffer und Orange

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 40 Min. | Marinierzeit: ca. 2 Std.

ZUTATEN

2	Entrecôtes doubles vom Schweizer Rind (à ca. 400 g)
1	Bio-Orange
1–2	Zimtstangen
	Schwarze Pfefferkörner
2	Knoblauchzehen
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1 Dose	weisse Bohnen (250 g)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Thymian
30 g	Rauchmandeln
1–2 TL	Zitronensaft
	Fleur de Sel

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
440 kcal | 53 g Eiweiss | 19 g Fett
12 g Kohlenhydrate (ohne Bauernbrot und Salat)

ZUBEREITUNG

1 | Orange heiss abwaschen, äussere Schale mit einem Zestenreisser ablösen und Saft auspressen. Zimt und Pfefferkörner grob mörsern. Alles mit dem Orangensaft mischen und die Entrecôtes darin mindestens 2 Stunden marinieren.

2 | In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und im Öl anbraten. Bohnen abgiessen und zum Knoblauch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian zugeben und 4–5 Minuten bei milder Hitze dünsten. Rauchmandeln grob hacken und unterrühren. Mit dem Zitronensaft abschmecken.

3 | Entrecôtes trocken tupfen und auf dem heissen Grill bei direkter Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten grillieren. Mit Fleur de Sel würzen und sofort mit den lauwarmen Bohnen servieren.

Dazu passen geröstetes Bauernbrot und ein gemischter Salat.

Ungetrübter Grillgenuss

Schweizer Fleisch ist ein Naturprodukt und muss deshalb auch entsprechend behandelt werden. Einfache Hygieneregeln machen den Umgang damit aber problemlos – und den Genuss vollkommen.

Schweizer Fleisch ist ein hochwertiges Nahrungsmittel, das mit grosser Sorgfalt und unter strengen Kontrollen produziert wird. Frisches Fleisch ist aber auch ein Produkt aus der Natur. Weil es Mikroorganismen einen guten Nährboden bietet, kann es bei falscher Lagerung rasch verderben. Wenn aber bei der Lagerung und der Zubereitung ein paar wenige Hygieneregeln eingehalten werden, ist jedes Risiko ausgeschlossen. Sie gelten für jeden Umgang mit rohem Fleisch und ganz speziell fürs Grillieren.

Transport und Lagerung

- Frischfleisch muss immer gekühlt aufbewahrt werden. Sorgen Sie deshalb nach dem Einkauf dafür, dass es zu Hause rasch in den Kühlschrank kommt.
- Für die Lagerung im Kühlschrank darf die Temperatur nicht über 5 Grad liegen. Je feiner das Fleisch geschnitten ist (z.B. Gehacktes), desto kürzer kann es gelagert werden.
- Frischfleisch eignet sich auch gut zum Tiefkühlen. Hier muss die Temperatur mindestens –18 Grad betragen. Verbrauchen Sie aufgetautes Fleisch rasch und frieren Sie es nie ein zweites Mal ein.

Zubereitung

- Nach der Berührung von rohem Fleisch (schneiden, würzen, marinieren usw.) waschen Sie die Hände oder wischen Sie sie an einer Papierserviette gut ab. Das Gleiche gilt auch für die Arbeitsgeräte (Schneidebretter, Messer, Grillzangen usw.).
- Waschen Sie die Hände auch nach dem Berühren von mariniertem Fleisch und verwenden Sie übriggebliebene Marinade nicht als kalte Sauce.
- Braten Sie Fleisch immer vollständig durch. Hamburger dürfen im Kern keine roten Stellen mehr aufweisen. Auch richtig durchgebratenes Pouletfleisch hat keine roten Stellen mehr und löst sich gut vom Knochen. Bratwürste müssen so lange grilliert werden, bis sie auch im Innern heiss sind.
- Verwenden Sie nie den gleichen Teller für rohes und gegartes Fleisch. Auch von allen Beilagen muss das rohe Fleisch separat gehalten werden. Fertige Grilladen transportieren Sie auf frischem Geschirr und richten es auf frischen Tellern an.

Der sichere Umgang mit Fleisch ist wichtig. Der unbeschwerte Hochgenuss von jedem Bissen Schweizer Fleisch belohnt dafür aber reichlich.

Mehr Infos zum richten Umgang mit Frischfleisch: **enguete.ch**

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweinskotelett
mit Steinpilz-Butter-Füllung

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

ZUTATEN

4	Koteletts vom Schweizer Schwein (à ca. 200 g). Vom Fleischfachmann eine Tasche für die Füllung hineinschneiden lassen.
10 g	getrocknete Steinpilze
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	schwarze Oliven (z.B. Kalamata)
2 EL	weiche Butter
1–2 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Zahnstocher

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
350 kcal | 37 g Eiweiss | 23 g Fett
< 0,5 g Kohlenhydrate
(ohne Röstkartoffeln und Caesar-Salat)

ZUBEREITUNG

1 | Steinpilze in warmem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit Rosmarin von den Stielen zupfen und hacken. Olivenfruchtfleisch in Schnitzen vom Stein schneiden. Butter mit einem Schneebesen schaumig rühren und alles mischen.

2 | Steinpilze abgiessen, gut ausdrücken und fein hacken. Zur Butter geben, mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, alles gut verrühren und kalt stellen.

3 | Schweinskoteletts mit der Steinpilz-Butter füllen und mit Zahnstochern verschliessen.

4 | Auf dem heissem Grill mit direkter Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten grillieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passen Röstkartoffeln und ein Caesar-Salat.

Kalbsleber
mit Preiselbeersauce

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

ZUTATEN

4 Tranchen	Leber vom Schweizer Kalb (à ca. 140 g)
1	Schalotte
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
200 g	Wild-Preiselbeeren aus dem Glas
3 Zweige	Rosmarin
2–3 EL	Himbeeressig
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Für die Sauce die Schalotte schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Im Öl glasig dünsten. Preiselbeeren und Rosmarin zugeben und mit Himbeeressig, Salz und Pfeffer würzen. 4–5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

2 | Kalbsleber auf dem heissen Grill bei direkter Hitze von jeder Seite ca. 2–3 Minuten grillieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort mit der lauwarmen Preiselbeersauce servieren.

Dazu passen Wildreis und grilliertes Gemüse.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
350 kcal | 28 g Eiweiss | 11 g Fett
32 g Kohlenhydrate
(ohne Wildreis und Gemüse)

Weitere Rezepte unter:
enguete.ch

Pouletbrust
mit Rohschinken-Frischkäse-Füllung

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

ZUTATEN

4	Pouletbrüste vom Schweizer Poulet. Vom Fleischfachmann eine Tasche für die Füllung hineinschneiden lassen.
50 g	Rohschinken
4–6	Salbeiblätter
4 EL	Frischkäse
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Paprikapulver edelsüss
1	Zitrone

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
220 kcal | 34 g Eiweiss | 9 g Fett
1 g Kohlenhydrate
(ohne Teigwarensalat und Gemüse)

ZUBEREITUNG

1 | Rohschinken fein würfeln, Salbei hacken und beides unter den Frischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pouletbrüste damit füllen.

2 | Pouletbrüste mit Zahnstochern gut verschliessen und auf dem Grill bei direkter Hitze von jeder Seite 7–8 Minuten grillieren. Nach Belieben mit Paprikapulver bestreut servieren. Zitrone geschnitten dazugeben.

Dazu passen ein Teigwarensalat und grilliertes Gemüse.

Foto-Wettbewerb

Gesucht: das beste Grillbild dieses Winters

Lassen Sie sich von Feuer, Eis und Schweizer Fleisch inspirieren! Die besten Bilder zum Thema «Grillieren im Winter» werden von uns mit attraktiven Preisen belohnt:

1. Preis:	**BBQ Feuerstelle «Urban 650» von Koenig**
2.–5. Preis:	4er-Set Grillspiesse
6.–10. Preis:	Grillzange aus rostfreiem Edelstahl

Senden Sie uns Ihre Fotos bis spätestens 28.3.2014. Alle Informationen zum Wettbewerb finden Sie im Internet unter **enguete.ch** (nach der Jurierung wird dort auch eine Auswahl der besten Bilder ausgestellt).

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**