April 2014

en Guete.

Das Beste vom Rind

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Vielseitig, köstlich, einfach!

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE
POLYCONSULT
Pfannenfertiger Genuss.
Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Vielfalt und Qualität

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Frühling bringt eine grosse Auswahl an frischen Zutaten. Dazu passt das Fleisch vom Rind sehr gut. Wie kein anderes bietet es eine grosse Auswahl und kann auf unterschiedlichste Arten zubereitet werden. So findet sich leicht etwas für jede Gelegenheit – vom österlichen Festessen bis zur kleinen Gaumenfreude im Alltag. Solche Rezepte stellt Ihnen dieses «en Guete» vor.

Fast noch wichtiger als seine Vielfalt ist die hohe Qualität von Schweizer Rindfleisch. Darauf lege ich grossen Wert. Ich beziehe mein Fleisch nur von ausgesuchten Bauern, die mir besonders gutes Fleisch liefern können. Meine Kunden schätzen dies und mein Familienbetrieb hat Erfolg damit, schon seit fünf Generationen.

Frohe Ostern – und zum Festschmaus «en Guete»!

F. Keller

Qualität und Tradition: Fleischfachmann Fritz Keller aus Kriens mit seinen Eltern.

Vom Rind, bitte!

Schweizer Rindfleisch bringt Geschmack und Vielfalt in die Küche. Mit den folgenden Tipps ist seine Zubereitung besonders einfach.

Erfreulich vielseitig

Es macht Freude, mit Schweizer Rindfleisch zu kochen. Seine hohe Qualität und sein kräftiger Geschmack bieten beste Voraussetzungen für alle möglichen Zubereitungsarten. Je nach Stück kann man es kurzbraten, niedergaren, sieden oder schmoren. Das schafft viel Abwechslung.

Reifung und Aufbewahrung

Mit der richtigen Lagerung wird Rindfleisch zart. Speziell mit der immer beliebteren Reifung am Knochen, mit der das Fleisch spürbar saftiger und aromatischer wird. Jede Anwendung braucht aber eine andere Lagerung und auf ein stets perfektes Ergebnis legen wir Fleischfachleute besonderen Wert.

Schweizer Rindfleisch ist besonders gut haltbar: Frisch gekauft bleibt es in Ihrem Kühlschrank bis zu einer Woche einwandfrei und eingefroren können Sie es bis zu einem halben Jahr aufbewahren.

Entspanntes Kochen

Gerichte mit Rindfleisch gelingen immer. Durch langes Braten, Sieden oder Schmoren wird dieses Fleisch nämlich nicht zäh, sondern immer zarter. Ihr Braten kann also problemlos ein paar Minuten über die Zeit hinaus im Ofen bleiben.

Aber auch die edlen Kurzbratstücke (Filet, Entrecote, Plätzli usw.) geraten perfekt, wenn Sie wie folgt vorgehen:

- Statt in Einzelportionen bereiten Sie das Fleisch in einem grossen Stück zu.
- Braten Sie es zuerst in der Pfanne scharf an.
- Dann geben Sie das Fleisch samt Thermometer in den Ofen – wie beim Niedergaren – aber bei höherer Temperatur (120–150 Grad).
- Je nach Geschmack nehmen Sie es beim Erreichen der Kerntemperatur heraus (48–52 Grad für saignant, ca. 55 Grad für à point oder über 60 Grad für bien cuit).

Ob kurz oder lang gebraten: Wirklich wichtig ist, dass Sie das Fleisch fünf Minuten ruhen lassen, bevor Sie es in Portionen schneiden und anrichten.

Viel Freude beim Genuss!

Weitere Tipps zur Fleischzubereitung:
enguete.ch

Rindstatar
mit gebratenem Brioche

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

ZUTATEN

400 g	Rindshuft für Tatar vom Schweizer Rind
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Einige Spritzer Tabasco
2 EL	Ketchup
2	Eigelb
2 EL	Cognac
1	kleine rote Zwiebel
1 TL	Kapern
½ Bund	Peterli
4	Brioche
40 g	Butter

ZUBEREITUNG

1 | Rindstatar kräftig mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen, dann Ketchup, Eigelb und Cognac zugeben. Zwiebel schälen und fein schneiden. Kapern und Peterli grob hacken. Alles kurz unterheben und das Rindstatar auf Tellern anrichten.

2 | Brioche in Scheiben schneiden und in der Butter goldgelb braten. Noch warm zum Tatar servieren.

Dazu passt ein grüner Salat mit Zitronenvinaigrette.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
400 kcal | 28 g Eiweiss | 20 g Fett
23 g Kohlenhydrate (ohne Salat)

Eine sichere Wahl

Schweizer Rindfleisch genügt höchsten Ansprüchen. Seine unterschiedlichen Fleischstücke eignen sich für vielfältige Rezepte.

Mit seinem saftig-kräftigen Geschmack ist Schweizer Rindfleisch für viele Liebhaber der Inbegriff von gutem Fleisch. Das ist kein Zufall, denn es genügt höchsten Ansprüchen. Dafür gibt es gute Gründe. Bäuerliche Familienbetriebe werden bei uns umweltgerecht und nachhaltig bewirtschaftet. Hier werden alle Tiere artgerecht gehalten und gefüttert. Hormone oder antimikrobielle Leistungsförderer sind in der Schweiz verboten und es werden keine gentechnisch veränderten Futtermittel eingesetzt.

Von der Entstehung bis zum Verkauf sorgt ein umfassendes Kontrollsystem für grosse Nahrungsmittelsicherheit. Dank ihm kann jedes Stück Schweizer Rindfleisch bis in den Stall zurückverfolgt werden.

Auswahl für jede Vorliebe

Schweizer Rinder sind ein bis zwei Jahre alt, wenn sie geschlachtet werden. Von keinem anderen Nutztier wird dabei so viel verwertet. Jedes Fleischstück hat seine eigenen Vorzüge, sodass sich aus den verschiedenen Teilen unterschiedlichste Gerichte zubereiten lassen.

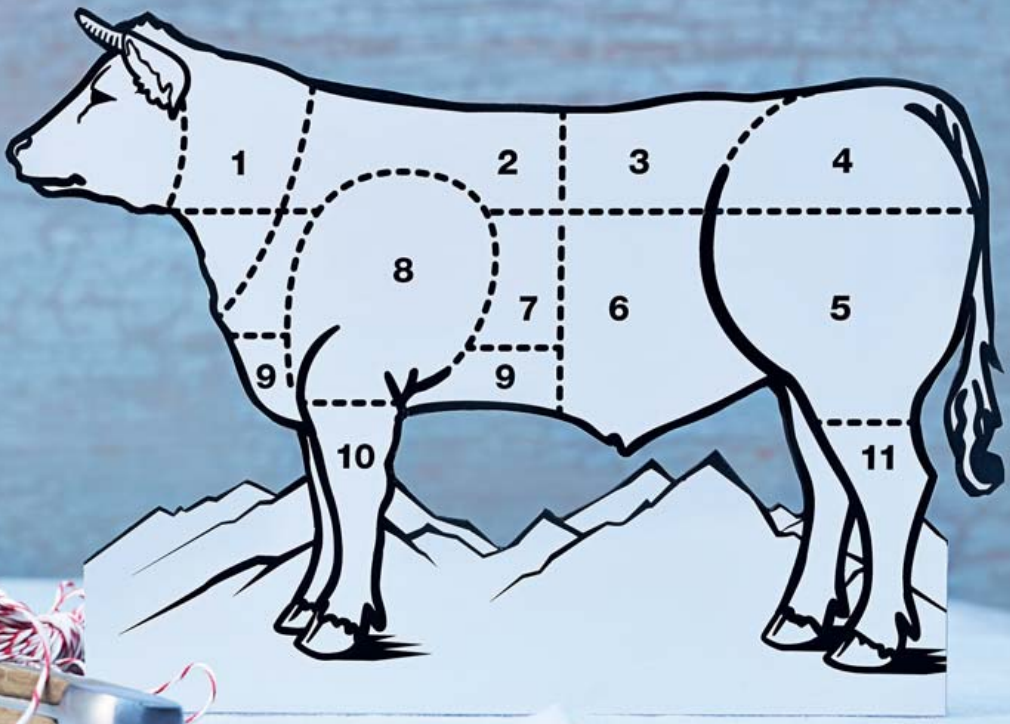
Schon der Gedanke an die vielen köstlichen Möglichkeiten mit Schweizer Rindfleisch macht Appetit. Probieren Sie einfach eines der Rezepte aus diesem Heft aus!

Noch mehr Infos über Schweizer Rindfleisch:
enguete.ch

Schweiz. Natürlich.

Die verschiedenen Fleischstücke und ihre Verwendung

1 **Hals** für Gulasch oder mageres Siedfleisch.
2 **Hohrücken** für saftige Braten, Steaks oder Ragout.
3 **Nierstück/Filet** für Entrecôtes, Tournedos, Steaks ohne und mit Knochen, Chateaubriand, Roastbeef usw.
4 **Huft** für Rumpsteaks, Braten oder Fonduefleisch.
5 **Stotzen** für Braten, Plätzli oder Geschnetzeltes.
6 **Lempen** für Siedfleisch oder Eintöpfe.
7 **Federstück** für Siedfleisch.
8 **Schulter** für mageres Siedfleisch, Braten, Voressen, Gulasch oder Geschnetzeltes.
9 **Brust** für Siedfleisch.
10/11 **Schenkel** für Haxen, mageres Kochfleisch oder Markknochen in Saucen.



Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Hohrückenbraten
mit Gemüse-Kartoffel-Gratin

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 20 Min. | Garzeit: ca. 50–60 Min.

ZUTATEN

800 g	Hohrücken vom Schweizer Rind
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder
	HOLL-Rapsöl*
2 Bund	Frühlingszwiebeln
3 Bund	gemischte Kräuter
	(z.B. Zitronenthymian, Rosmarin,
	Schnittlauch)
3	Knoblauchzehen
1	Kohlrabi
3	Rüebli
300 g	Kartoffeln
	Kleine Gratinförmchen
2,5 dl	Rahm
	Muskatnuss

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
690 kcal | 48 g Eiweiss | 45 g Fett
20 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

1 | Braten mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.

2 | Frühlingszwiebeln putzen, Knoblauch schälen. Beides in eine ofenfeste Form geben. Braten drauflegen, Kräuter darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 50–60 Minuten garen.

3 | In der Zwischenzeit Gemüse und Kartoffeln putzen, in feine Scheiben schneiden und in kleine Gratinförmchen verteilen. Rahm mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen, dann über dem Gemüse verteilen und für die letzten ca. 40 Minuten mit in den Ofen geben. Goldgelb garen.

4 | Braten aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden, mit den Frühlingszwiebeln und dem Gemüse-Kartoffel-Gratin servieren.

Siedfleisch
mit Gemüse und Schnittlauch

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Min. | Garzeit: ca. 2 Std.

ZUTATEN

1 kg	Siedfleisch vom Schweizer Rind (z.B. Hohrückendeckel)
2	Zwiebeln
	Salz
8	Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
2	Kohlrabi
2	Rüebli
150 g	Kartoffeln
	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
470 kcal | 55 g Eiweiss | 23 g Fett
10 g Kohlenhydrate
(ohne Meerrettichschaum und Baguette)

ZUBEREITUNG

1 | Siedfleisch in einer grossen Pfanne mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen. Entstandenen Schaum sorgsam mit einer Schaumkelle entfernen. Zwiebel, Salz, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben und bei milder Hitze gut 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

2 | In der Zwischenzeit Gemüse und Kartoffeln putzen und sehr fein würfeln, Schnittlauch nach Belieben schneiden.

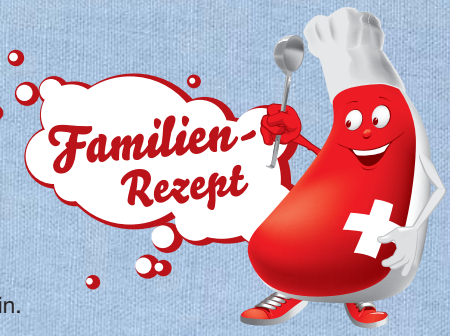
3 | Fleisch aus der Brühe nehmen und warm halten. Brühe durch ein feines Sieb oder Passiertuch geben. Etwas Brühe aufsparen und das vorbereitete Gemüse mit den vorbereiteten Kartoffeln darin garen. Die abgesiebte Brühe etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4 | Siedfleisch in Scheiben schneiden und in tiefen Tellern anrichten. Gemüse, Kartoffeln und Brühe dazugeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Dazu passen Meerrettichschaum und frisches Baguette.

Weitere Rezepte unter:
enguete.ch

Rindfleischeintopf
mit Frühlingsgemüse und Kerbelsauerrahm



Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Garzeit: ca. 2 Std.

ZUTATEN

ca. 600 g	Rindsschulter vom Schweizer Rind
1	Zwiebel
	Salz
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
1	kleiner Blumenkohl
2	Kohlrabi
1	Zucchetti
2 Stangen	Sellerie
1 Bund	Kerbel
120 g	Sauerrahm
	Pfeffer aus der Mühle
	Etwas Zitronensaft
	Muskatnuss

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
330 kcal | 38 g Eiweiss | 16 g Fett
7 g Kohlenhydrate (ohne Bauernbrot)

ZUBEREITUNG

1 | Rindsschulter in einer Pfanne mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen. Entstandenen Schaum sorgsam mit einer Schaumkelle entfernen. Zwiebel, Salz, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben. Bei milder Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

2 | In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und grob schneiden. Kerbel zupfen und mit dem Sauerrahm glattrühren, dann mit Salz, wenig Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3 | Fleisch aus der Brühe nehmen und warmhalten. Brühe durch ein feines Sieb oder Passiertuch giessen, dann etwas einkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüse zugeben und auf kleiner Stufe ca. 6–8 Minuten garen.

4 | Eintopf in Suppentellern anrichten und Kerbelsauerrahm dazu servieren.

Dazu passt Bauernbrot.

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 | **Keramikdesign:** Gabrièle Gisi, Olten, www.forca.ch | **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**