Januar 2015

en Guete.

Menüs aus dem Ofen

Vom Blech

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.
SÜISSE GARANTIE
POLYCONSULT
Natürliche Fertigmahlzeit.
Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Einfach und gut

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach den Festtagen möchte man wieder weniger Zeit in der Küche verbringen. Deshalb stellt Ihnen dieses «en Guete» Menüs vor, die besonders schnell und einfach zubereitet sind. Für alle Rezepte brauchen Sie lediglich ein Backblech und einen Ofen.

Lassen Sie sich überraschen, wie gut diese unkomplizierten Gerichte schmecken. Wichtig ist, dass Sie dafür nur beste Zutaten verwenden. In erster Linie natürlich Fleisch aus der Schweiz, das immer ein Garant für höchste Qualität ist.

Ich wünsche Ihnen einen genussvollen Start ins Jahr 2015 und von Herzen «en Guete»!

K. Stalder

Kurt Stalder,
Tessiner Fleischfachmann
aus Muralto

Vom Ofen auf den Tisch

Auf einem Backblech kann ein komplettes Menü einfach zubereitet werden. So gehen Sie dabei vor:

1. Gut vorbereitet

Auf dem Backblech kann das ganze Menü bereits am Morgen in den Ofen geschoben werden. Mithilfe des Timers ist es dann pünktlich zur Essenszeit genussbereit.

2. Das passende Fleisch

Rind, Kalb, Schwein, Lamm und Poulet sind fürs Blech geeignet. Je nach Rezept wird das Fleisch dafür gehackt, geschnetzelt oder in Stücke geschnitten. Auch viele Würste passen ausgezeichnet.

3. Zuerst in die Pfanne

Für die meisten Rezepte wird das Fleisch kurz angebraten, bevor es aufs Blech kommt.

4. Praktische Hilfe

Mit Backpapier auf dem Blech klebt im Ofen nichts an. Das vereinfacht den Abwasch.

5. Ofen-Timing

Bei vielen Rezepten sind das Fleisch und die Beilagen gleichzeitig essbereit. Braucht eine Zutat länger als der Rest, kommt sie einfach früher in den Ofen. Eine Beilage mit längerer Garzeit (z.B. Rüebli oder Sellerie) kann man auch kurz in heissem Wasser vorkochen.

Weitere Tipps für die Zubereitung von Fleisch finden Sie unter: **enguete.ch**

3
5
4
2
1

Schweinsnierstück
auf Apfel-Süsskartoffelgemüse

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 25 Min., Garen ca. 50 Min.

ZUTATEN

ca. 600 g	Nierstück vom Schweizer Schwein
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Bratbutter
600 g	Süsskartoffeln
2	grosse Äpfel (z.B. Boskop)
1–2 EL	Currypulver
3 EL	Olivenöl
1–2 EL	Zitronensaft
½ Bund	Rosmarin
3 EL	Kürbiskerne

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
520 kcal | 39 g Eiweiss | 22 g Fett
38 g Kohlenhydrate (ohne Salat)

ZUBEREITUNG

1 | Nierstück mit Salz und Pfeffer würzen und in der Bratbutter von allen Seiten goldgelb anbraten. Auf ein Backblech legen.

2 | Süsskartoffeln schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Äpfel ohne Kerngehäuse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben, Currypulver, Salz, Olivenöl und Zitronensaft zugeben und alles gut mischen.

3 | Gemüsemischung auf dem Backblech um den Braten verteilen. Rosmarinnadeln abzupfen und darübergeben. Das Ganze im vorgeheizten Ofen 45–50 Minuten bei 175 Grad garen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Kürbiskerne darüberstreuen.

Dazu passt ein Blattsalat.

Mehr als nur Genuss

Schweizer Fleisch sorgt nicht nur für Genuss auf dem Teller, sondern ist auch eine gute Quelle für lebensnotwendige Nährstoffe.

Fleisch ist Lieferant für wertvolle Eiweisse (Proteine), Vitamine und Mineralstoffe. Damit trägt es zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Kombiniert man es mit Gemüse oder Salat und einer Stärkebeilage, entsteht eine komplette Mahlzeit.

EIWEISS

Tierische Eiweisse versorgen uns mit unentbehrlichen Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Sie dienen dem Aufbau und Erhalt der Muskelmasse.

Schweiz. Natürlich.

Weitere Infos zu Fleisch in der Ernährung:
enguete.ch

Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Fleisch

EISEN

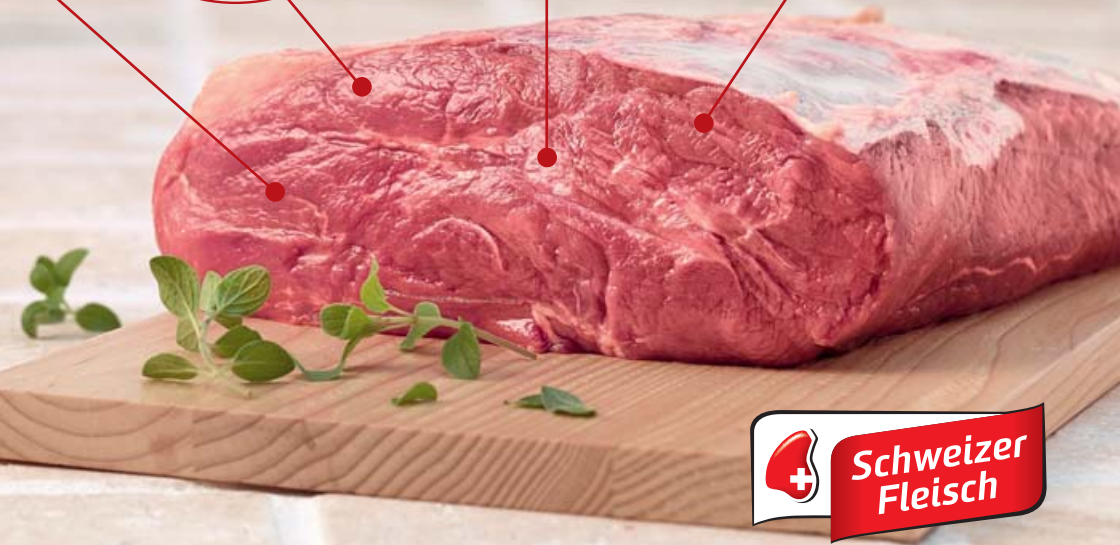
Bei der Blutproduktion und beim Sauerstofftransport im Körper spielt Eisen eine wichtige Rolle. Tierisches Eisen hat den Vorteil, dass es vom menschlichen Körper besser aufgenommen wird als pflanzliches.

B-VITAMINE

Eine ganze Reihe wichtiger Vorgänge im Körper wird durch die B-Vitamine unterstützt. Vitamin B_{12} beispielsweise ist für die Nerventätigkeit, die Zellteilung und die Blutbildung unerlässlich.

ZINK UND SELEN

Für zahlreiche Funktionen im Stoffwechsel sind beide wichtig. Zink sorgt zudem dafür, dass unser Immunsystem einwandfrei funktionieren kann.



Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Rindsgeschnetzeltes
auf Flammkuchenteig

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 20 Min., Garen ca. 20 Min.

ZUTATEN

600 g	Geschnetzeltes vom Schweizer Rind
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
2 Stangen	Lauch
1	runder Flammkuchenteig
150 g	Schafskäse
3 Zweige	Oregano
2 EL	Pinienkerne
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Geschnetzeltes in einer heissen Pfanne im Öl 2–3 Minuten anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.

2 | Lauch putzen und in feine Ringe schneiden, in der Pfanne im Bratfett 2 Minuten dünsten.

3 | Flammkuchenteig mit Backpapier in eine Tarteform geben. Lauch und Rindsgeschnetzeltes darin verteilen. Schafskäse darüberbröckeln, Oregano von den Stielen zupfen und mit den Pinienkernen darüberstreuen.

4 | Alles mit wenig Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 18–20 Minuten backen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
480 kcal | 47 g Eiweiss | 17 g Fett
33 g Kohlenhydrate

Rindshackbraten
auf Selleriescheiben

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 30 Min., Garen ca. 60 Min.

ZUTATEN

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
1	Zwiebel
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Senf
2	Eier
1	Vollkornbrötchen
1 kg	Knollensellerie
4 EL	Olivenöl
1 Bund	Salbeiblätter
	Muskatnuss, frisch gerieben

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
460 kcal | 40 g Eiweiss | 25 g Fett
12 g Kohlenhydrate (ohne Kartoffelstock)

ZUBEREITUNG

1 | Zwiebel fein hacken und mit dem Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Senf und Eiern in eine Schüssel geben. Vollkornbrötchen in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Zu den übrigen Zutaten in der Schüssel geben. Alles zu einer homogenen Masse vermengen und zu einem rechteckigen Braten formen.
In die Mitte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs legen.

2 | Knollensellerie schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Salbei und Muskat zugeben. Alles sorgfältig vermengen und auf dem Backblech um den Braten verteilen.

3 | Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad ca. 60 Minuten garen.

Dazu passt Kartoffelstock.

Weitere Rezepte unter:
enguete.ch

Pouletbrust mit Speck
auf Sesamrüebli und Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 20 Min., Garen ca. 40 Min.

ZUTATEN

4	Schweizer Pouletbrüste
4 Scheiben	Schweizer Bratspeck
600 g	gemischte Rüebli
600 g	Kartoffeln
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Sesamsamen
2 EL	Ahornsirup
2 TL	Balsamico

ZUBEREITUNG

1 | Pouletbrüste mit den Speckscheiben umwickeln und beiseitelegen.

2 | Rüebli schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln unter fliessendem Wasser gründlich abbürsten, etwas abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Sesam und Ahornsirup gründlich mischen.

3 | Ein Backblech mit Backpapier belegen, das Gemüse darauf verteilen und die Pouletbrüste dazugeben. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 35–40 Minuten garen.

4 | Mit Balsamico beträufeln und sofort servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
360 kcal | 40 g Eiweiss | 6 g Fett
31 g Kohlenhydrate

Der Spartipp im Januar:

Gratis-Pasta zum Gehackten!

Beim 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 unterbreiten. 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, Zürich, 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**