AUS METZGERS
SCHATZKAMMER

Metzgerchecks sind das perfekte Geschenk für Feinschmecker

Die Gutscheine gibt's als Checkheft für 50 Franken (5 × 10 Franken) oder einzeln à 10 Franken. Sie sind bei allen Metzgereien erhältlich, die Mitglied des Schweizer Fleisch-Fachverbands (SFF) sind – und können dort auch wieder eingelöst werden.

Alle Mitglieder unter **enguete.ch**

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

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch»
neu auch auf Facebook.

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, 3001 Bern

Oktober/November 2016

en Guete

VOLL FETT!

Köstliche Rezepte mit Speck

Speck ist nicht gleich Speck
Spezialitäten im Überblick
Seite 4

Tierische Fette
Eine Portion Wissen
Seite 8

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

AUCH DAZU PASST SPECK:

DER PERFEKTE

Burger.

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.
Jetzt gratis runterladen!

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

«Unser Erfolgsrezept? Bestes Schweizer Fleisch, klare Bergluft und Zeit. Viel Zeit.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Für unsere Trockenfleisch-Spezialitäten verwenden wir nur bestes Schweizer Fleisch. Denn hierzulande haben die Herden noch eine überschaubare Grösse und die Tiere werden artgerecht gefüttert – das schmeckt man natürlich.

Meine Favoriten? Der Lard sec du Valais IGP und das getrocknete Schweinsfilet mit einer feinen Kräuterkruste. Weitere Speck-Spezialitäten, und gluschtige Rezepte dazu finden Sie in diesem Heft.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

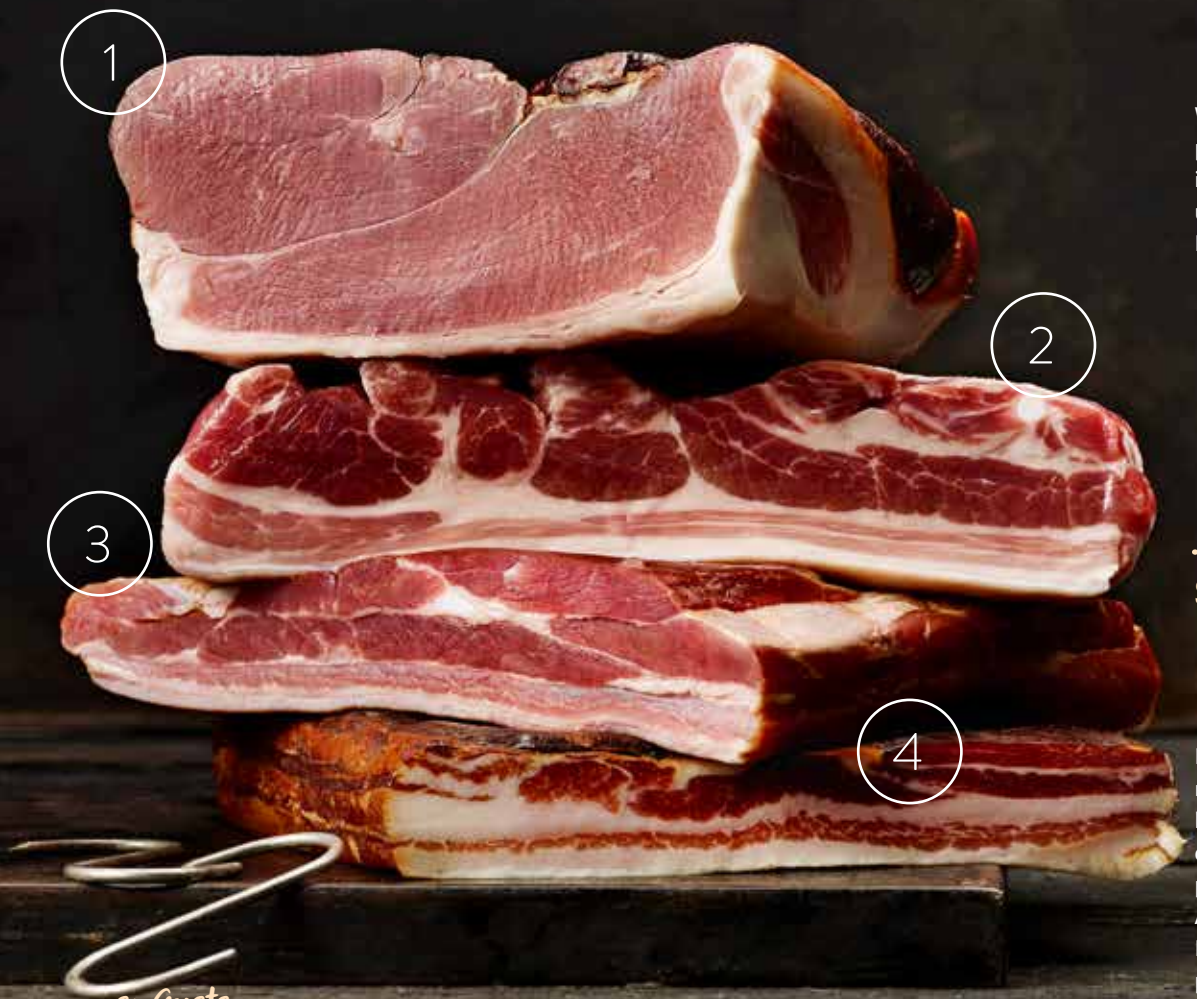
Cyrille Bagnoud
Fleischfachmann aus Chermignon VS

Die Cher-Mignon SA entstand vor rund 50 Jahren. Damals richtete Cyrille Bagnouds Vater mit Partnern einen ersten Trocknungsraum für Walliser Fleisch-Spezialitäten ein.

Speck aus 1200 m ü. M.
Eine der Spezialitäten von Cher-Mignon ist der köstliche Lard sec du Valais – feiner Rohessspeck mit Gewürzen nach altem Familienrezept. Die Trocknungsräume befinden sich auf 1200 m ü. M., wo das trockene Klima ideale Bedingungen für die Fleischtrocknung bietet.

MIT SPECK
FÄNGT MAN GOURMETS

Speck nennen wir ganz allgemein Spezialitäten aus dem Fettgewebe des Schweins, das sich zwischen Haut und Muskeln befindet. Aber Speck ist nicht einfach Speck. Aus verschiedenen Teilen entstehen Delikatessen, die je nach Herstellung unterschiedlich verwendet werden können. Eine kleine Speck-Kunde.



1 SCHINKENSPECK

Der feine Schinkenspeck aus der Unterspälte des Schweins trumpft auf durch den hohen Fleischanteil und seine zarte Konsistenz. Er wird geräuchert und meist auch heute noch von Hand trocken gesalzen. Die köstliche Spezialität macht sich auf einem Apéroplättli ausgezeichnet.

2 KOCHSPECK

Kochspeck eignet sich, wie der Name schon sagt, zum Kochen. Etwa für eine urchige Berner Platte oder für die Metzgete. Zusammen mit Kartoffeln, Bohnen, Birnen, Lauch und anderen traditionellen Zutaten. Kochspeck gibt's geräuchert oder, wie hier im Bild, lediglich gesalzen.

3 BRATSPECK

Was wäre ein feiner Brunch ohne dünne, knusprig gebratene Speckscheiben? Bratspeck wird im Vergleich zum Kochspeck milder gesalzen und geräuchert. Ausserdem wird er meist ohne Knorpel und Schwarte angeboten.

4 BAUERNSPECK

Luftgetrocknet und meist auch geräuchert entsteht aus dem feinen Brustspeck eine wahre Delikatesse. Bauernspeck erhält ausserdem meist eine feine Kräuter- und Gewürzkruste. Er wird roh gegessen und passt fein aufgeschnitten sehr gut zu einem feinen Apéro. Ausserdem lassen sich mit dem Bauernspeck Gerichte verfeinern, wie etwa die Pouletbrüstli auf Seite 12.

Spezialitäten aus dem Süden

LARDO

In Italien und im Tessin entsteht eine besondere Speck-Spezialität. Lardo, aus Rückenspeck hergestellt, ist meist weiss oder leicht rosa. In der Herstellung wird der Speck gesalzen, gepfeffert und in der Regel mit Rotwein benetzt. Anschliessend muss er einige Wochen reifen. Lardo wird ganz einfach zu Brot gegessen, passt aber auch gut in eine Polenta.

PANCETTA

Ebenfalls aus dem Tessin stammt die gerollte Schweinsbrust. Der Speck wird gesalzen und luftgetrocknet über Wochen gereift. Pancetta ist eine unverzichtbare Zutat für Spaghetti Carbonara und schmeckt auch als Aufschnitt ausgezeichnet.

Speck-Eintopf
mit Birnen, Bohnen und Kartoffeln

für 4 Personen

Zutaten

600 g	geräucherter Kochspeck vom Schweizer Schwein (am Stück)
3	Zwiebeln
ca. 1 l	Gemüsebrühe
500 g	grüne Bohnen
½ Bund	Bohnenkraut
4	festkochende Birnen
600 g	Kartoffeln
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz

Zubereitung

1 | Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zusammen mit der Gemüsebrühe und dem Speck in einem grossen Topf zum Kochen bringen und geschlossen bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen.

2 | In der Zwischenzeit die Bohnen rüsten und zusammen mit den ganzen Birnen zum Speck geben. Das Ganze ca. 15 Minuten leicht weiterkochen lassen.

3 | Währenddessen Kartoffeln schälen und in Salzwasser separat garen. Abgiessen und mit dem Bohnenkraut zum Eintopf geben. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen, 5 Minuten ziehen lassen und servieren.

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
800 kcal | 34 g Eiweiss
55 g Kohlenhydrate | 44 g Fett

GUT ZU WISSEN

Es empfiehlt sich, den Speck am Stück zu kochen und erst zum Servieren aufzuschneiden. So bleibt er saftiger und kann sein geräuchertes Aroma besser entfalten.

FETTEZEITEN

Tierische Fette sorgen nicht nur für herrlich viel Geschmack im Teller, sie liefern auch wichtige Nährstoffe für uns Menschen. Und entgegen der weit verbreiteten Annahme ist der Fettgehalt von Muskelfleisch in der Regel gering. Wir haben für Sie einige interessante Fakten zusammengestellt.

GUTE ENERGIE

Fett ist ein wichtiger Energielieferant. Der Energiewert von Fleischfett ist mit 9 kcal pro Gramm gleich hoch wie bei pflanzlichen Fetten.

FETTKONSUM

Durchschnittlich verzehren die Schweizerinnen und Schweizer 104 g Fett pro Tag und Person. Davon stammen rund 16% von Fleischprodukten.

UNTERSCHIEDLICHER FETTGEHALT

Bei Frischfleisch liegt der Fettgehalt bei weniger als 20% des Gesamtgewichts. Übliche Zuschnitte von Plätzli und Bratenstücken weisen in der Regel sogar unter 5% Fett auf. Bei Fleischprodukten wie Roh- oder Brühwürsten kann er bis zu 50% des Gewichts ausmachen.

GENUSS

Fett ist ein bedeutender Geschmacksträger und -verstärker. Durch Erhitzen werden aus dem Fett im und am Fleisch viele feine Aromastoffe freigesetzt.

Gramm Fett

pro 100 Gramm Fleisch

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

FETTVERLUST BEIM KOCHEN

Beim Kochen und Braten von stark durchzogenen Fettstücken gehen 19–44% des Fetts verloren. Wenn Sie sichtbares Fett wegschneiden, können Sie die Fettaufnahme weiter vermindern.

FETT IST NICHT GLEICH FETT

Wir unterscheiden zwischen gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zu Letzteren gehören auch die Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält all diese Fettsäuren, je nach Stück in unterschiedlichen Mengen.

FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Fette sind wichtig für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Sie sorgen zudem für ein natürliches Sättigungsgefühl, verringern Blutzuckerschwankungen und tragen zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.

Detaillierte Informationen zum Thema Fleisch und Fett finden Sie unter enGuete.ch

FÜR **FEIN**SCHMECKER

Wer es gerne etwas würziger mag, kann anstelle von Bratspeck auch Bauernspeck verwenden. Mehr zu den unterschiedlichen Specksorten finden Sie auf Seiten 4/5.

Speck-Muffins

für 8 Muffins

Zutaten

250 g	Bratspeck vom Schweizer Schwein, vom Fleischfachmann in feine Streifen schneiden lassen
1	Zwiebel
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
2 Zweige	Majoran, abgezupfte Blättchen
	Pfeffer aus der Mühle
350 g	Mehl
2 EL	Baumnüsse, grob gehackt
	Salz
2 TL	Backpulver
2	Eier
1 dl	Milch
200 g	saurer Halbrahm
8	Muffin-Förmchen

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 30 Minuten

Braten im Ofen
ca. 25 Minuten

Nährwerte
1 Muffin enthält ca.:
355 kcal | 15 g Eiweiss
34 g Kohlenhydrate | 17 g Fett
(ohne Bohnensalat)

Zubereitung

1 | Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Speckstreifen dazugeben und alles goldgelb braten. Majoranblättchen und Pfeffer in die Pfanne geben und das Ganze etwas abkühlen lassen.

2 | Mehl mit Baumnüssen, Salz und Backpulver mischen. Eier verquirlen und mit der Milch und dem sauren Halbrahm verrühren. Die Speck-Mischung dazurühren und anschliessend die Speck-Ei-Mischung zum Mehl geben. Die Masse mit einem Holzlöffel sorgfältig glatt rühren.

3 | Teig gleichmässig in die Muffin-Förmchen füllen. Im vorgeheizten Backofen in der Ofenmitte bei 175 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 25 Minuten goldgelb backen.

4 | Lauwarm servieren.

Dazu passt ein weisser Bohnensalat mit Zitronenvinaigrette.

Pouletbrust im Speckmantel

für 4 Personen

Zutaten

4	Schweizer Pouletbrüstli à je ca. 140 g
12	dünne Scheiben Schweizer Bauernspeck
4 TL	grober Senf
ca. 1 kg	Hokkaido-Kürbis
2 EL	Haselnusskerne, grob gehackt
1 EL	weiche Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Muskatnuss, frisch gerieben
1	Orange
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
3 Zweige	Thymian
	Zahnstocher
	Backpapier

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
383 kcal | 40 g Eiweiss
11 g Kohlenhydrate | 19 g Fett
(ohne Bratkartoffeln)

Zubereitung

1 | Für jedes Pouletbrüstli drei Speckscheiben leicht überlappend nebeneinander ausbreiten. Die Pouletbrüstli mit Senf bestreichen und auf die vorbereiteten Speckscheiben legen. Speckscheiben um die Pouletbrüstli wickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

2 | Backblech mit der Hälfte der Butter einfetten. Den Kürbis vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln und zusammen mit den Haselnusskernen aufs Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Orange darüber auspressen und alles gut mischen. Ein Stück Backpapier mit der restlichen Butter bestreichen und auf den Kürbis legen. Den Kürbis im vorgeheizten Backofen in der Ofenmitte bei 175 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 10 Minuten garen.

3 | Die Pouletbrüstli in der Zwischenzeit in einer Pfanne mit heissem Öl von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig anbraten.

4 | Kürbis aus dem Ofen nehmen. Das Pergamentpapier entfernen, die Pouletbrüstli auf den Kürbis legen, Thymianzweige darauf verteilen und das Ganze ohne Backpapier zurück in den Ofen schieben. Ca. 15 Minuten weitergaren, bis der Kürbis gar ist und die Pouletbrüstli schön saftig sind.

5 | Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.

TIPP VOM PROFI: DER SCHNITTTEST

Um zu kontrollieren, ob das Fleisch durch ist, machen Sie einen kleinen Schnitt entlang des Knochens. Das Fleisch sollte hier nur noch ganz leicht rosa und auf keinen Fall blutig sein.

Schweinskoteletts
mit Salbei und gebratenen Speckwürfeli

für 4 Personen

Zutaten

4	Koteletts vom Schweizer Schwein à je ca. 200 g
200 g	Kochspeck vom Schweizer Schwein
2	Zwiebeln
30 g	Butter
2 dl	Bier
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
3 Zweige	Salbei, Blätter abzupfen
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Zucker

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
681 kcal | 53 g Eiweiss
5 g Kohlenhydrate | 48 g Fett
(ohne Rosenkohl und Kartoffelstock)

Zubereitung

1 | Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln.

2 | Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Speckwürfel dazugeben und unter Rühren goldgelb braten. 1 dl Bier zugeben, Bratensatz vom Boden lösen und die Pfanne vom Feuer nehmen.

3 | Öl in einer zweiten Pfanne bei grosser Flamme erhitzen, Schweinskoteletts zugeben und von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Salbei während der letzten Minute mitbraten. Koteletts aus der Pfanne nehmen und warm halten.

4 | Das restliche Bier in die Pfanne geben, Bratensatz ebenfalls unter Rühren lösen, Speck-Mischung zugeben und Flüssigkeit während 2–3 Minuten bei starker Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Koteletts mit dem entstandenen Bratensaft dazugeben, kurz erhitzen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Rosenkohl und Kartoffelstock.