Malwettbewerb

Carnelli im Wald

Auch Carnelli macht im Herbst einen Ausflug in den Wald. Zeig uns, was er erlebt – und vielleicht hat er ja auf seinem Abenteuer sogar ein paar Dinge zum Kochen gefunden? Mach mit beim Malwettbewerb und mit etwas Glück gewinnst du einen von vielen tollen Preisen. Den Malbogen findest du im Heft.

Die Preise
3× einen Skitag für die ganze Familie im Wert von CHF 250.– (Ticketcorner Skicard)
6× ein Kinderkochbuch «Globis Wald- und Wiesenkochbuch»
9× eine Überraschung von Carnelli

Mehr Malbogen gibt's in deiner Metzgerei und unter enguete.ch

Zeichnen & coole Preise gewinnen!

Teilnahmeschluss: 13. November 2017

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch» auch auf Facebook.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.sff.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 2017

en Guete

Für Sammler & Geniesser

Feines aus dem Wald

Mit Malwettbewerb

Schatzsuche im Wald
Essbares zum Selbersammeln **Seite 4**

Gut für den Geschmack
Wissenswertes über Fette
Seite 8

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

FÜR HUNGRIGE SAMMLER UND GENIESSER

Kalbsragout

ZART SCHMOREN.

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

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

«Superfood gibt's vor Ihrer Haustür!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Brennnesseln, Buchennüsse und Birkenzweige – im aktuellen «en Guete» finden Sie Menüs mit Schweizer Fleisch und Zutaten aus dem heimischen Wald. Dabei zeigt sich einmal mehr: Wer sich gut ernähren will, braucht keine Produkte, die rund um den Globus gereist sind.

Das gilt auch beim Fleisch. Wir haben in der Schweiz eine einzigartig gute und streng geregelte Tierhaltung. Unsere Produzenten leisten hervorragende Arbeit und es lohnt sich, auf Produkte aus der Heimat zu setzen.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Urs Kern
Kern Metzgerei & Spezialitäten, Ennenda GL

Seit über 100 Jahren und bereits in der vierten Generation bietet die Metzgerfamilie Kern den Glarnerinnen und Glarnern beste Fleischspezialitäten. Zum Betrieb in Ennenda gehören heute zwölf Mitarbeitende und drei Lernende.

Die Metzgerei bietet ihrer Kundschaft neben hausgemachten Glarner Wurstspezialitäten nach traditionellem Rezept – zum Beispiel Glarner Kalberwurst, Glarner Chämi-Salami und Rauchcervelat – auch viel gutes Frischfleisch aus der Region.

Gutes aus dem Schweizer Wald

Lieben Sie ausgefallene Zutaten? Dann suchen Sie nicht zu weit: Vieles, was im Wald wächst, ist nicht nur bedenkenlos essbar, sondern schmeckt auch grossartig. Verbinden Sie das Sammeln der Zutaten doch mit einem Spaziergang – das ist erst noch entspannender als ein Besuch im Supermarkt.

Hagebutten

Wo findet man sie? Hagebuttensträucher lieben die Sonne. Deshalb findet man sie bevorzugt an Waldrändern, in Hecken oder entlang von Zäunen.

Was macht man daraus? Die süss-sauren Früchte der Hagebutte müssen vor dem Genuss stets gekocht werden. Sie eignen sich für Konfitüren, Tee, Cremes oder in Saucenform als Beilage zu Fleisch.

Tipp: Essen Sie sich gesund: Hagebutten enthalten 20-mal so viel Vitamin C wie Zitronen.

Rezeptvorschlag: Seite 6

Haselnüsse

Wo findet man sie? In Laubwäldern und an Flussufern sind Haselsträucher sehr häufig anzutreffen. Die reifen Nüsse färben sich im September braun.

Was macht man daraus? Die gehackten Nüsse geben Pasteten, Terrinen und Panaden den nötigen Biss. Gemahlen eignen sie sich zum Backen von Kuchen und Guetzli.

Tipp: Nüsse bei 50 °C im Ofen trocknen, damit sie keinen Schimmel ansetzen. Werden die Kerne in der Pfanne geröstet, entfalten sie noch mehr Aroma.

Rezeptvorschlag: Seite 15

Fichtennadeln

Wo findet man sie? Fichten wachsen überall im Wald. Von der Tanne unterscheidet sich die Fichte in ihren Nadelspitzen: Die Fichte sticht, die Tanne nicht!

Was macht man daraus? Fichtenspitzen eignen sich als Fleischgewürz, aber auch als interessante Geschmackskomponente in Sirup oder Gelee.

Tipp: Aus Fichtennadeln lässt sich auch Öl herstellen. Geben Sie die Nadeln in Rapsöl, lagern sie es mindestens 2 Wochen an einem dunklen Ort – und fertig ist das Fichtennadelöl.

Rezeptvorschlag: Seite 12

Brennnesseln

Wo findet man sie? Brennnesseln fühlen sich auf nährstoffreichen Böden besonders wohl. Zum Beispiel an Waldrändern, Flussufern, Strassenrändern und entlang von Zäunen.

Was macht man daraus? Blätter können als Suppe, im Risotto, im Kartoffelstock oder in Spätzli zum Einsatz kommen. Als Tee wirken die Blätter harntreibend und entzündungshemmend.

Tipp: Fürs Sammeln der jungen Triebe empfehlen sich Gummihandschuhe und eine Schere.

Rezeptvorschlag: Seite 12

Buchennüsse

Wo findet man sie? Buchen sind sehr verbreitet – sowohl im Wald wie auch als Einzelbaum. Die Buchennüsse fallen im Herbst vom Baum, und zwar verpackt in einer haarigen Kapsel.

Was macht man daraus? Buchennüsse können wie Pinienkerne gegessen oder gehackt zum Backen oder für Desserts verwendet werden.

Tipp: Trocknet man die Nüsse bei 50 °C im Ofen, lassen sich die Kerne besser herauslösen.

Rezeptvorschlag: Seite 11

Kalbsbraten aus dem Ofen

mit Hagebuttensalsa

für 6 Personen

Zutaten

1,2 kg	Hals vom Schweizer Kalb
6–8	schwarze Pfefferkörner
1	Zitrone, Saft
400 g	frisch gepflückte Hagebutten
2	kleine Frühlingszwiebeln
1	Bio-Limette
	Salz
1–2 Msp.	Chiliflocken
2 TL	Honig
1 EL	Olivenöl
1 Bund	Koriander
1 EL	Bratbutter
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 dl	Weisswein, trocken
2 dl	Kalbsfond
1	Spitzkabis
1 EL	Butter
ein wenig	Muskatnuss, frisch gerieben

Marinieren
2 Stunden

Braten im Ofen
ca. 80 Minuten

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
447 kcal | 43 g Eiweiss | 11 g Fett
28 g Kohlenhydrate
(ohne Kartoffeln)

Zubereitung

1 | Kalbshals trocken tupfen. Pfeffer grob zerdrücken, mit dem Zitronensaft über den Kalbshals geben und gut einreiben. Das Fleisch in eine Schüssel geben, mit einem Teller bedecken und 2 Stunden ziehen lassen.

2 | In der Zwischenzeit die Hagebutten für die Salsa halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Limette heiss abwaschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Alles in einer Schüssel mischen, mit Salz und Chiliflocken würzen. Honig und Olivenöl dazugeben. Koriander von den Stielen zupfen und unterrühren. Zur Seite stellen.

3 | Bratbutter in einem flachen Bräter bei starker Hitze schmelzen lassen. Kalbshals darin von beiden Seiten während insgesamt ca. 6 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehen halbieren, mit Weisswein und Kalbsfond zum Fleisch geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) während 75–80 Minuten ohne Deckel braten.

4 | 30 Minuten vor Ende der Garzeit den Spitzkabis in feine Streifen schneiden und in der Butter bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt warm stellen.

5 | Braten aus dem Ofen nehmen und etwas Bratenfond zur Salsa geben. Den Braten in Scheiben schneiden und mit Hagebuttensalsa und Spitzkabis servieren.

Dazu passen violette Kartoffeln.

No Food Waste!

Falls nach dem Essen Hagebuttensalsa übrig bleibt, unbedingt aufbewahren. Sie passt auch wunderbar zu Kurzgebratenem, zu Kalbskoteletts zum Beispiel.

Fett: kochen wie geschmiert.

Ob Butter, Schmalz, Speck oder pflanzliche Öle – zum Kochen stehen uns eine Vielzahl unterschiedlicher Fette zur Verfügung. Hier erfahren Sie, welche Vorteile die einzelnen Fette bieten, was es bei der Verwendung zu beachten gilt und wie Sie sie in der Küche am besten einsetzen.

Natürlicher Geschmacksverstärker

Fett ist ein bedeutender Geschmacksträger und verstärkt den Eigengeschmack der zubereiteten Speisen. Insbesondere beim Erhitzen werden aus Fett viele feine Aromastoffe freigesetzt. Darüber hinaus ist Fett ein hochwertiger Energielieferant, der für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt und Blutzuckerschwankungen verringern kann.

Schmalz macht knusprig

Wird tierisches Fett geschmolzen und gefiltert, erhält man sogenanntes Schmalz. Die streichfähige Masse hat ein ausgeprägtes Aroma, ist hoch erhitzbar und eignet sich deshalb ideal zum Anbraten. Für eine perfekte Rösti empfiehlt sich beispielsweise Schweineschmalz, das für eine knusprige Kruste sorgt.

Speck wirkt Wunder

Speck ist Zutat, Brathilfe und Würze in einem. Geben Sie einfach als Erstes eine Portion Bratspeck ohne Öl in eine heisse Pfanne. Das schmelzende Fett eignet sich vorzüglich zum Braten der weiteren Zutaten, die Sie nach wenigen Minuten zum Speck hinzufügen können. Einer Gemüsepfanne zum Beispiel verleiht dieser kleine Trick einen tollen Geschmack.

Butter ist nicht gleich Butter

Bei eingesottener Butter, auch Bratbutter oder Ghee genannt, wurden die Proteine schonend entfernt. Dadurch wird sie hoch erhitzbar und eignet sich darum bestens fürs Anbraten. «Normale» Kochbutter empfehlen wir fürs Niedergaren: Geben Sie ein paar Butterflocken und frische Kräuter auf das Fleisch, bevor es in den Ofen kommt.

Pflanzenfette verlangen eine sorgfältige Wahl

Von den einheimischen Pflanzenölen eignen sich Raps- und Sonnenblumenöl mit extra hohem Ölsäuregehalt (HOLL) am besten zum Anbraten von Fleisch. Distelöl und normales Sonnenblumen- und Rapsöl hingegen sind nicht hitzebeständig und sollten nicht zum Anbraten eingesetzt werden.

Poulet auf Birkenzweigen
mit Kürbisspalten und Buchennüssen

für 4 Personen

Tipp vom Profi

Wie Sie ein ganzes Poulet richtig zerteilen, sehen Sie in der Gratis-App «Schweizer Fleisch Academy».

Zutaten

1	Schweizer Poulet, ca. 1200 g
2 Msp.	Piment, gemahlen
1 TL	Paprikapulver, mild
	Salz
2 EL	Olivenöl
300 g	frisch gepflückte Hagebutten
3 dl	Weisswein, trocken
1 EL	Waldhonig
2	Knoblauchzehen
1	schönes Bündel frisch geschnittene, möglichst feine Birkenzweige
2	Hände voll frisch gesammelte Buchennüsse
800 g	Kürbis
1 EL	Butter
	Pfeffer aus der Mühle
½	Zitrone (Saft)

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Braten im Ofen
ca. 60 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
684 kcal | 46 g Eiweiss | 36 g Fett
23 g Kohlenhydrate (ohne Bratkartoffeln)

Zubereitung

1 | Poulet trocken tupfen. Piment mit Paprika, Salz und Olivenöl verrühren. Das Poulet damit gleichmässig bestreichen.

2 | Hagebutten mit einem scharfem Messer aufschlitzen und die Kerne entfernen.

3 | Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Weisswein, Honig, geschälte Knoblauchzehen und Hagebutten in eine flache ofenfeste Form geben. Birkenzweige auf die Grösse der Form zuschneiden und die Form damit grosszügig auslegen. Einige Zweige zurückbehalten. Das Poulet auf die Zweige legen, mit den restlichen Zweigen bedecken und während 50–60 Minuten im Ofen garen.

4 | In der Zwischenzeit Buchennüsse aus der Schale brechen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und die Haut entfernen. Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Kürbis in sehr feine Spalten schneiden und in einer grossen Pfanne in der Butter in 10–12 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Buchennüsse dazugeben und warm stellen.

5 | Poulet aus dem Ofen nehmen, portionieren, mit dem Hagebuttensud und dem Kürbisgemüse servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.

Lamm im Fichtenmantel
und Brennnessel-Kartoffelstock

für 4–6 Personen

Zutaten

ca. 1 kg	Schulter vom Schweizer Lamm, ohne Knochen
3–4	frisch geschnittene Fichtenzweige
1 EL	Senfkörner
1 EL	Korianderkörner
12	schwarze Pfefferkörner
2 TL	Meersalz
2	kleine Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 dl	Weisswein, trocken
2 dl	Gemüsebouillon
1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
	Salz
1–2 dl	Milch
2 EL	Butter
	Muskatnuss, frisch gerieben
3 EL	Olivenöl
2	grosse Hände voll frisch gepflückte Brennnesselblätter
ca. 400 g	frische gesammelte Pilze (z. B. Pfifferlinge oder Maronen)

Marinieren
2 Stunden

Braten im Ofen
ca. 70 Minuten

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
441 kcal | 39 g Eiweiss | 18 g Fett
24 g Kohlenhydrate (bei 6 Portionen)

Zubereitung

1 | Lammschulter trocken tupfen. Fichtennadeln von den Stielen zupfen und grob hacken. Senf-, Koriander- und Pfefferkörner grob zerdrücken. Alles mit Meersalz mischen und die Lammschulter kräftig damit einreiben. Das Fleisch in eine ofenfeste Form geben, mit einem Teller bedecken und mind. 2 Stunden ziehen lassen.

2 | Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C). Zwiebeln schälen und halbieren, Knoblauch schälen und mit Weisswein und Gemüsebouillon zur Lammschulter geben und für 60–70 Minuten ohne Deckel im Ofen braten.

3 | Währenddessen Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Wasser abgiessen, Milch zu den Kartoffeln geben und etwas erhitzen. Mit einem Holzlöffel zu Püree verrühren. 1 EL Butter unterrühren, mit Salz und Muskat würzen und warm stellen.

4 | Olivenöl in eine grosse Pfanne geben. Brennnessel darin bei mittlerer Hitze portionsweise knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen.

5 | Pilze halbieren oder vierteln. Restliche Butter in einer grossen Pfanne bei starker Hitze schmelzen. Pilze zugeben und unter Wenden 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 | Braten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pilze und Bratenfond dazugeben. Kartoffelstock mit Brennnesseln anrichten und dazu servieren.

Tipp vom Profi

Beim Pflücken und Zubereiten der Brennnesseln sollten Sie Handschuhe tragen. Einmal gekocht, sind Brennnesseln aber völlig «ungefährlich».

Haselnuss-Mais-Waffeln

Zutaten

2	Eier
30 g	flüssige Butter
3 dl	Buttermilch
100 g	Mehl
40 g	Haselnüsse, fein gemahlen
80 g	Maismehl
25 g	Zucker
1 TL	Backpulver
½ TL	Natron
½ TL	Salz
	evtl. Fett für das Waffeleisen

Zubereitung

1 | Eier trennen. Eigelb mit Butter und Buttermilch verrühren. Dann alle Zutaten bis und mit Salz unterrühren.

2 | Eiweiss steif schlagen und portionsweise unter den Teig heben.

3 | Portionsweise im Waffeleisen ca. 5 Minuten ausbacken.

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Rindsschmorbraten
mit Haselnuss-Mais-Waffeln

für 6 Personen

Zutaten

1,2 kg	Braten vom Schweizer Rind, z.B. runder Mocken
2	Rüebli
200 g	Sellerie
1 Stange	Lauch
2 EL	Öl
2 EL	Tomatenpüree
3 dl	Rotwein
5 dl	Rindsfond
6–8	schwarze Pfefferkörner
2	Nelken
1	Lorbeerblatt
1,5 dl	Holundersirup
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
40 g	kalte Butter
150 g	frisch gepflückte Brombeeren

Zubereiten
ca. 30 Minuten

Schmoren
ca. 2 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
837 kcal | 60 g Eiweiss | 36 g Fett
56 g Kohlenhydrate (ohne Rosenkohl)

Zubereitung

1 | Rindsbraten eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Rüebli, Sellerie und Lauch grob schneiden.

2 | Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von allen Seiten während insgesamt 5–6 Minuten anbraten. Braten herausnehmen, Herd auf mittlere Stufe zurückstellen und das Gemüse im Bräter unter Wenden goldgelb rösten. Tomatenmark zugeben und ca. 3 Minuten anrösten. Mit Rotwein und Fond ablöschen und gut umrühren. Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt und Holundersirup dazugeben. Aufkochen, das Fleisch wieder dazugeben, mit Deckel verschliessen und bei milder Hitze ca. 2 Std. sanft schmoren. Dabei den Braten ein- bis zweimal wenden.

3 | Sobald der Braten weich ist – d.h., wenn sich eine Fleischgabel ganz einfach hineinstossen lässt –, Fleisch aus der Sauce nehmen und in Folie gewickelt ruhen lassen.

4 | Die Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf giessen und kräftig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalte Butter in kleinen Stückchen unterrühren. Brombeeren dazugeben und 2–3 Minuten bei kleinster Hitze ziehen lassen.

5 | Braten in dünne Scheiben schneiden und mit der Brombeersauce servieren.

Dazu passt geschmorter Rosenkohl.