2018 WIRD GUT!

UNSER GESCHENK FÜR SIE!

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft – und hoffentlich auch die Kundschaft. Darum schenken wir Fleischfachleute Ihnen als Dankeschön für Ihre Treue einen Kalender voller feiner Rezepte, die Sternekoch Adrian Bürki für Sie kreiert hat. **Geniessen Sie das neue Jahr!**

Den Metzgerkalender gibt's in vielen Schweizer Fleischfachgeschäften, solange der Vorrat reicht.

Ihr Schweizer Fleischfach-geschäft. 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

Dezember 2017

en Guete

DÜFTE WEIHNACHTEN

Festliche Gerichte mit Anis, Zimt & Co.

Ungewohnte Kombinationen Das alles passt zu Fleisch **Seite 4**

Sicher geniessen Tipps für den Umgang mit rohem Fleisch **Seite 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

DAS BESTE PÄCKLI FÜR WEIHNACHTEN:

DAS PERFEKTE

Filet im Teig.

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.
Jetzt mit neuen Rezepten!

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

«Eine gute Mischung aus Tradition und Innovation – das ist auch die Schweizer Fleischwirtschaft!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir Schweizerinnen und Schweizer lieben Traditionen. Auch an Weihnachten. Darum gehören Filet im Teig und Fleischfondue immer noch zu unseren Verkaufsschlagern. Wer dieses Jahr aber Lust hat, etwas Neues auszuprobieren, findet in diesem Heft vier Rezepte mit überraschenden Geschmackskombinationen – Entrecôte mit Glühwein zum Beispiel oder Schweinsfilet mit Bratapfel.

Ich wünsche ein köstliches Weihnachtsfest – und

«en Guete!»

PS: Tipps für den richtigen Umgang mit rohem Fondue-Fleisch gibt's auf Seite 8.

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Barbara Brunner

Dorfmetzgerei Brunner, Turbenthal ZH

Die Dorfmetzgerei Brunner ist ein echter Familienbetrieb: Barbara Brunner führt die Metzg gemeinsam mit ihrem Mann – und das schon seit 28 Jahren. Zum Team gehören ihr Sohn, zwei Mitarbeiter, einige Teilzeitmitarbeiter und drei Lernende.

Eine Spezialität der Brunners ist die Zwingli-Wurst, die sie nach 500-jährigem Originalrezept exklusiv für die ganze Schweiz herstellen.

Gut kombiniert!

Dörrpflaumen zum Speck, Honig zum Schinken, Zitrone zum Wienerschnitzel – Fleisch lässt sich mit vielen Aromen und Geschmacksrichtungen kombinieren. Dabei gibt es Pärchen, die besonders gut harmonieren und sich sogar gegenseitig verstärken. Wir haben uns bei Niki Segnit inspiriert und ein paar überraschende Kombinationen für Sie zusammengestellt. Viel Spass beim Ausprobieren.

Schwein & Kreuzkümmel

Der erdige Geschmack von Kreuzkümmel passt perfekt zu Schweinefleisch. Probieren Sie's aus und bestreuen Sie zum Beispiel ein Schweinskotelett vor dem Garen mit Kreuzkümmel. Oder noch besser: marinieren. Niki Segnit empfiehlt eine Marinade aus 1 EL Honig, 2 TL gemahlenem Kreuzkümmel, 5 EL Rotwein, 2 EL Olivenöl und 2 EL Rotweinessig. Ein paar Stunden zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen und ab in die Pfanne damit!

Rind & Nelke

Gerade bei Schmorgerichten – wie Ragout, Bäggli oder Braten – empfiehlt es sich, ein, zwei Gewürznelken oder etwas gemahlene Nelken beizugeben. Obwohl man die Nelken im fertigen Gericht nicht wirklich herausschmeckt, verbessert und verstärkt ihre bittersüsse Wärme das Fleischaroma. Ganze Gewürznelken vor dem Servieren unbedingt entfernen!

Poulet & Nüsse

Gemahlene Nüsse passen perfekt zu Poulet, denn sie sorgen für einen dezenten, leicht buttrigen Geschmack. Ausserdem nehmen sie die Aromen von Fleisch und Gewürzen gut auf. Ganze oder gemahlenen Baumnüsse einfach in einem Eintopf mitkochen oder Haselnüsse rösten und vor dem Servieren über ein feines Pouletbrüstli streuen. Ihre Gäste werden es lieben!

Lamm & Sardellen

In Öl eingelegte Sardellen sind der herzhafte Geschmacksverstärker schlechthin. Und mit Lammfleisch harmonieren Sie besonders gut. So geht's: Auf 2 kg Lamm – Gigot oder Schulter – brauchen Sie 8 bis 12 Sardellen. Schneiden Sie mit einem Messer Schlitze ins Fleisch, in die Sie die Sardellen stecken. Anschliessend verarbeiten Sie das Fleisch wie gewohnt weiter.

Unsere Quelle

Niki Segnit hat in ihrem Buch «Der Geschmacksthesaurus. Ideen, Rezepte und Kombinationen für die kreative Küche» über tausend Geschmackspaare beschrieben, von «Ananas & Schinken» bis «Zimt & Lamm».
Wir verlosen drei der tollen Bücher – Wettbewerb unter **enguete.ch**

Weitere Rezepte mit überraschenden Aromen finden Sie auf den Seiten 6, 10, 12 und 14.

Fruchtiges Kalbsfilet
mit Limetten-Orangen-Butter

für 4 Personen

Zutaten

1	Filet vom Schweizer Kalb, Mittelstück, ca. 650 g
1	Bio-Limette, Schale und Fruchtfleisch
1	Bio-Orange, Schale und Fruchtfleisch
150 g	weiche Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL	Bratbutter
2	Sternanis

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
561 kcal | 35 g Eiweiss | 45 g Fett
4 g Kohlenhydrate
(ohne Rosenkohl und Polentaschnitten)

Zubereitung

1 | Kalbsfilet 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 | Limetten- und Orangenschale mit einem Zestenschneider ablösen. Limette und Orange halbieren und je ca. 1 EL Fruchtfleisch mit einer Gabel herauslösen.

3 | 120 g Butter mit dem Mixer während 3–4 Minuten schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Fruchtfleisch unterheben, in ein Servierschälchen füllen und kalt stellen.

4 | Bratbutter in der Pfanne bei höchster Stufe erhitzen. Kalbsfilet darin 2–3 Minuten rundherum scharf anbraten. Herd auf mittlere Hitze zurückdrehen, restliche Butter, Limetten-, Orangenzesten und Sternanis zugeben und das Filet darin unter gelegentlichem Wenden 3–4 Minuten braten. Das Fleisch in eine ofenfeste Form geben, Pfanneninhalt darübergeben und das Ganze 12–15 Minuten im Backofen braten.

5 | Das Filet aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden. Auf vorgewärmten Tellern mit der Zitrusfrucht-Butter servieren.

Dazu passen gedünsteter Rosenkohl und Polentaschnitten.

Tipp vom Profi

Wer's lieber gemütlich nimmt, kann das Kalbsfilet auch langsam niedergaren. Wie das geht, erfahren Sie auf der Plattform «Schweizer Fleisch Academy».

Sicher ein Genuss.

Fondue chinoise, Fondue bourguignonne, Tischgrill und Tatar – an Weihnachten lassen wir's uns gerne gut gehen. Damit das auch so bleibt, liefern wir Ihnen ein paar Tipps & Tricks zum richtigen Umgang mit rohem Fleisch.

1 Küchenhelferlein

- In der Küche sollten Sie den Kontakt von rohem Fleisch mit anderen Lebensmitteln vermeiden. Verwenden Sie zum Beispiel unterschiedliche Schnittbretter fürs Fleisch und fürs Gemüse.
- ***Nach dem Umgang mit rohem Fleisch sollten Sie die Hände und auch alle Küchenutensilien gründlich reinigen.***

2 Keep cool!

- Rohes Fleisch nach dem Einkauf rasch wieder kühlen.
- Kühlschranktemperatur sollte nicht über 5 °C liegen.
- Je feiner das Fleisch geschnitten ist, umso kürzer ist es haltbar. ***Fondue chinoise sollten Sie maximal zwei Tage aufbewahren, Tatar noch am gleichen Tag geniessen.***
- Fleisch aus dem Tiefkühler sollten Sie, nachdem es einmal aufgetaut ist, nicht wieder einfrieren.

3 Zu Tisch!

- ***Gerade bei Fleischfondues und Tischgrill empfiehlt sich das Zwei-Teller-Prinzip: Das rohe Fleisch kommt auf einen separaten Teller. Ausserdem sollten Sie Pouletfleisch nicht mit anderen Fleischsorten mischen.***
- Das Fleisch – insbesondere Geflügel – sollten Sie gut durchgaren lassen.

En Guete und frohe Festtage!

Entrecôte double
mit einer Glühwein-Reduktion

für 4 Personen

Tipp vom Profi

Wer mit einem Fleischthermometer arbeitet, holt das Fleisch bei 53 °C aus der Pfanne und lässt es in Alufolie ruhen, bis die Sauce bereit ist.

Zutaten

4	Entrecôtes doubles vom Schweizer Rind, 6 cm dick à ca. 180 g
2	Schalotten
1	Bio-Orange, Schale und Saft
60 g	kalte Butter
1 EL	Zucker
1	kleine Zimtstange
3	Nelken
2 dl	Fleischfond
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
3,5 dl	Rotwein
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
615 kcal | 49 g Eiweiss | 30 g Fett
22 g Kohlenhydrate
(ohne Kartoffel-Sellerie-Stock)

Zubereitung

1 | Entrecôtes 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Schalotten schälen und vierteln. Orangenschale fein abreiben, Saft auspressen.

2 | Schalotten in 30 g Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und unter Wenden karamellisieren lassen. Hitze reduzieren, Orangensaft zugeben und gut verrühren. Orangenschale, Zimt, Nelken und Fleischfond zugeben. Bei milder Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen.

3 | Öl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Entrecôtes von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Herd auf mittlere Hitze reduzieren und die Entrecôtes weitere 8–10 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.

4 | Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

5 | In der Zwischenzeit Rotwein in die Fleischpfanne geben und bei starker Hitze einkochen. Dabei die Röststoffe mit einem Holzlöffel vom Pfannenboden lösen. Alles zur Glühweinreduktion geben und nochmals aufkochen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die Reduktion durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne geben. Erneut erhitzen und die kalte Butter in kleinen Stücken unterrühren. Mit Pfeffer würzen.

6 | Entrecôtes leicht salzen, in Tranchen schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt Kartoffel-Sellerie-Stock.

Würziges Schweinsfilet
mit Bratapfel-Sauce

für 4 Personen

Zutaten

2	Filet vom Schweizer Schwein, à ca. 350 g
1 EL	Bratbutter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1–2	Zimtstangen
1	Schalotte
2	Äpfel
30 g	Rosinen
1,5 dl	Weisswein, trocken
1,5 dl	Rahm

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Braten im Ofen
ca. 1½ Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
468 kcal | 40 g Eiweiss | 22 g Fett
19 g Kohlenhydrate
(ohne Spätzli und Rüebli)

Zubereitung

1 | Schweinsfilet 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen mit einer Ofenform auf 80 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 | Bratbutter in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und die Schweinsfilets darin während ca. 3 Minuten rundherum scharf anbraten. Filets herausnehmen, Pfanne für die Saucenzubereitung beiseitestellen.

3 | Filets in die vorgewärmte Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit grob zerdrücktem Zimt belegen und für ca. 1½ Stunden in den Ofen geben. Wer mit einem Fleischthermometer arbeitet, stellt eine Kerntemperatur von 63 °C ein.

4 | In der Zwischenzeit Schalotte schälen und fein würfeln. Die ganzen Äpfel in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Rosinen in Weisswein einlegen.

5 | Pfanne mit den Röststoffen wieder erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten, Apfelscheiben dazugeben und kurz anbraten. Rosinen mit Weisswein dazugeben und bei milder Hitze 3–4 Minuten schmoren lassen. Rahm zugeben und nochmals 2–3 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 | Fleisch aus dem Ofen nehmen, Zimt entfernen und den eventuell entstandenen Fleischsaft in die Sauce geben. Fleisch in Tranchen schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Spätzli und gedünstete Rüebli mit Honig und Vanille.

FÜR NOCH MEHR GESCHMACK

Schweinsfilet mit Zimt und Wacholder in Folie wickeln und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Für noch mehr Geschmack

Beträufeln Sie die Filetmedaillons mit etwas Rum, wenn Sie sie aus dem Kühlschrank nehmen.

Zarte Rindsfiletmedaillons

mit Lebkuchenkruste

für 4 Personen

Zutaten

4	Filetmedaillons vom Schweizer Rind, ca. 4 cm dick à ca. 180 g
2	Brioches à 40 g
60 g	weiche Butter
1	Bio-Orange, Schale und Saft
1	Päckli Lebkuchengewürz
2	Zweige Petersilie
	Salz
40 g	Rosinen
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
	Pfeffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
463 kcal | 42 g Eiweiss | 24 g Fett
18 g Kohlenhydrate
(ohne Rotkohl und Kartoffelschnee)

Zubereitung

1 | Rindsfiletmedaillons 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 | Für die Lebkuchenmasse Brioches grob würfeln und mit der weichen Butter im Mixer kurz pürieren. Orangenschale fein abreiben, Saft auspressen und beides mit dem Lebkuchengewürz, gehackter Petersilie, etwas Salz und den Rosinen unter die Masse rühren. Das Ganze kalt stellen.

3 | Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Medaillons darin von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Herd auf mittlere Hitze zurückdrehen und die Medaillons unter gelegentlichem Wenden weitere 4–5 Minuten braten. Wer mit einem Thermometer arbeitet, stellt eine Kerntemperatur von 52 °C ein.

4 | Medaillons aus der Pfanne nehmen, auf eine ofenfeste Platte geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lebkuchenmasse gleichmässig auf die Medaillons verteilen und unter dem heissen Grill des Backofens 2 Minuten gratinieren.

Dazu passen Rotkohl, mit Johannisbeergelee geschmort, und Kartoffelschnee.