IHR NEUJAHRS-GESCHENK

HÖRNLI
zum Gehackten

Für einen köstlichen Start ins Jahr 2018
Als Dank für Ihre Treue schenken Ihnen viele SFF-Fleischfachgeschäfte im Januar beim Kauf von 500 g Schweizer Hackfleisch ein Päckli Bschüssig-Hörnli.
Geniessen Sie das neue Jahr!

Solange Vorrat.

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

Januar 2018

en Guete

Rezepte aus aller Welt:

HACKFLEISCH
around the world

Weltreise
Andere Länder, andere Hackfleischrezepte **Seite 4**

«Schweizer Fleisch Academy»
Die Plattform für Fleischzubereitung – jetzt mit neuen Inhalten **Seite 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

EIN HACKFLEISCH-KLASSIKER

DER PERFEKTE

Burger

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

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

«Die Rezepte aus aller Welt, das Fleisch von nebenan!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Beim Essen lohnt sich der Blick über den Tellerrand immer – jedes Land hat seine eigene Küche, von der wir uns etwas abschauen können. In Sachen Fleischproduktion können aber auch unsere Nachbarn einiges von uns lernen. Dass unser Fleisch so gut ist, verdanken wir dem guten Klima, aber auch unseren strengen Normen und Gesetzen. Wir beziehen unser Fleisch so oft wie möglich aus der Region – unser Schweinefleisch wird nur 15 Kilometer von der Metzgerei entfernt produziert.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Alain Brönnimann
Brönnimann Fils Boucherie-Charcuterie, Carouge GE

Brönnimanns sind eine echte Metzgerfamilie. Schon der Grossvater war Metzger – und auch Alain Brönnimanns Vater, drei Onkel und eine Tante arbeiten in der Branche.

Bei Brönnimanns gibt's neben vielen anderen Köstlichkeiten auch eine echte Genfer Spezialität: La Longeole IGP ist eine Rohwurst aus Schweinefleisch mit roher Schwarte. Sie wird fast drei Stunden pochiert, damit die Schwarte schmilzt und der Wurst eine schön sulzige Konsistenz gibt.

around HACKFLEISCH the world

Wir Schweizerinnen und Schweizer mögen Ghackets mit Hörnli, Hackbraten oder Spaghetti bolognese, Lasagne und Ravioli, die wir der italienischen Küche abgeschaut haben. In Deutschland gibt's Frikadellen oder Königsberger Klopse. Und im Rest der Welt? Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise!

Naher Osten

In der ***Türkei*** und überhaupt im ***Nahen Osten*** wird Hackfleisch in allen möglichen Formen verwendet. Zu den bekannteren Menüs gehört sicher *Lahmacun*, bei dem das Hackfleisch auf einem Fladenbrot ähnlich wie eine Pizza serviert wird. Für *Börek* wird das Fleisch in einem Blätterteig wie ein Strudel zubereitet. Auch die Hackfleischbällchen *Köfte* oder zusammen mit Bulgur als eiförmige *Kibbeh* kommen häufig auf den Tisch.

Griechenland

Kaliméra! In ***Griechenland*** gibt's Hackfleisch vor allem im *Moussaka* – einem geschichteten Auflauf mit Auberginen und Tomaten. Oder als mit Feta gefüllte Hacktätschli: *Bifteki*.

Südamerika

Während Hackfleisch in **Nordamerika** vor allem für eines – nämlich für *Burger* – verwendet wird, kommt es in **Südamerika** in vielen Gerichten vor. *Rocotos rellenos* etwa, gefüllte Peperoni, sind in Peru besonders beliebt. *Salpicón*, einen leichten Fleischsalat mit Zitronensaft und Avocado, gibt's vor allem in Mexiko. Und nicht zu vergessen: Hits wie *Chili con Carne* und *Picadillo*, *Tacos*, *Fajitas* und *Empanadas*. ***Olé!***

Asien

Hackfleisch wird auch in der ***asiatischen Küche*** gerne verwendet. Als Füllung für *Dim Sum* – die kleinen, gedämpften oder frittierten Snacks. Oder als köstlicher Hackfleischsalat, *Laab* genannt. Ein Klassiker aus dem thailändischen Streetfood ist übrigens *Pad Kra Pao*, ein Reisgericht mit Hackfleisch und Spiegelei.

Balkan

Was den Schweden ihre *Köttbullar*, sind den Balkanvölkern die *Cevapcici*. Die gegrillten Hackfleischröllchen haben in ***Kroatien, Serbien, Bosnien*** und ***Herzegowina*** Nationalgerichts-Status. Ebenfalls beliebt ist *Pljeskavica*, ein zum Teil mit Käse gefülltes Hacktätschli – und *Punjene Paprike*, mit Hackfleisch gefüllte Peperoni.

Laab
Asiatischer Hackfleischsalat

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
2	Knoblauchzehen
2	kleine Schalotten
1–2	kleine rote Chilischoten
2	Limetten (Saft)
3 EL	Sesam
1–2 EL	Fischsauce
2 Bund	Pfefferminze
3 Stiele	Koriander

Zubereitung

1 | Knoblauch und Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili in dünne Ringe schneiden. Limettensaft auspressen.

2 | Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Knoblauch, Schalotten und Chili in die heisse Pfanne geben und ohne Fett anrösten. Hackfleisch dazugeben und unter stetem Rühren während 6–8 Minuten anbraten. Alles zum Sesam geben.

3 | Limettensaft und Fischsauce dazugeben, gut verrühren und etwas abkühlen lassen.

4 | Pfefferminze und Koriander von den Stielen zupfen und unterheben. Alles ca. 20 Minuten ziehen lassen, nach Belieben nochmals mit Limettensaft und Fischsauce würzen und servieren.

Dazu passt Jasminreis.

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
312 kcal | 35 g Eiweiss | 15 g Fett
7 g Kohlenhydrate
(ohne Jasminreis)

Keine Lust auf Rind?

Das Rezept funktioniert auch perfekt mit Hackfleisch vom Schweizer Poulet. Dann wird der Salat etwas milder.

Macht Lust «SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» auf Neues

Mit der «Schweizer Fleisch Academy» bietet «Schweizer Fleisch» Kochanfängern und Fortgeschrittenen eine Plattform für die perfekte Fleischzubereitung. Ab sofort stehen neue Inhalte zur Verfügung, sodass selbst Fleischkenner noch etwas lernen können.

Seit ihrer Lancierung im Herbst 2015 hat sich die Gratis-App und Online-Plattform «Schweizer Fleisch Academy» zu einem der beliebtesten Kochtools des Landes entwickelt. Entdecken auch Sie die neuen Rezepte als Film und Fotostrecke – und lassen Sie sich inspirieren!

NEU: «Nose to Tail» zum Nachkochen

Eigentlich sind Gerichte wie Zunge und Kutteln alte Schweizer Klassiker, die leider in Vergessenheit geraten sind. Doch dank der «Nose to Tail»-Küche, die Tiere wieder vom Schnörrli bis zum Schwänzli verwertet, kehren sie in modernen Varianten zurück auf unsere Tische. Und so serviert auch die neuste Version der «Schweizer Fleisch Academy» feine Kalbszunge, Kutteln auf mediterrane Art, Kalbsmilken auf Salat mit Himbeervinaigrette, Pulled Pork Burger, Kalbsbrustschnitten und sogar Rindsherz.

NEU: Special Cuts

Flat Iron Steak, Outside Skirt, Petit Tender – schon mal gehört? Schon mal probiert? All diese Stücke gehören zu den sogenannten Special Cuts, auch Second Cuts oder Metzgerstückli genannt. Diese eher unbekannten Stücke sind genauso fein wie ein Filet, einfach mit mehr Geschmack und mehr Biss. In der «Schweizer Fleisch Academy» erfahren Sie, wie Sie Special Cuts zubereiten und worauf Sie dabei achten sollten. Unbedingt ausprobieren!

Weitere Infos unter **schweizerfleisch-academy.ch**

Hackfleischmasse übrig?

Kein Problem: einfach kurz anbraten und kühl lagern – dann gibt's am nächsten Tag gleich noch mal feine Lahmacun!

Lahmacun
«Türkische Pizza»

für 4 Personen

Zutaten

250 g	Hackfleisch vom Schweizer Lamm
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3 Zweige	Thymian
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 Msp.	Chiliflocken
1 dl	Olivenöl
2	Tomaten
1	rote Spitzpeperoni
2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Peterli
3 EL	Tomatenpüree
1	grosse rote Zwiebel
1	Salatgurke
150 g	Naturjoghurt
2 TL	Koriander, gemahlen
1–2 EL	Zitronensaft
200g	Pizzateig
	Mehl zum Ausrollen

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Backen im Ofen
ca. 10 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
577 kcal | 21 g Eiweiss | 36 g Fett
39 g Kohlenhydrate
(ohne Endiviensalat)

Zubereitung

1 | Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, den abgezupften Thymianblättern, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Olivenöl mischen. Tomaten auf der Küchenreibe grob raffeln. Peperoni entkernen und sehr fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Peterli fein hacken. Alles mit dem Tomatenpüree unter die Hackfleischmasse geben und kräftig verrühren.

2 | Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Joghurt mit Salz, Koriander und Zitronensaft verrühren und kalt stellen.

3 | Pizzateig in 4 Portionen teilen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn oval ausrollen. Hackfleischmasse gleichmässig darauf verteilen und glatt streichen.

4 | Portionsweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze oder auf Pizzastufe während 8–10 Minuten knusprig backen.

5 | Herausnehmen, mit den Zwiebelringen und Gurkenscheiben belegen und mit dem Joghurt servieren. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passt Endiviensalat mit Zitronen-Oliven-Vinaigrette.

Picadillo
Pikanter Hackfleischeintopf

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
2	Zwiebeln
2	Rüebli
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
1 Dose	gehackte Tomaten (400 g)
2,5 dl	Rindsbouillon
2	Lorbeerblätter
½ TL	Chiliflocken
1	kleine Zimtstange
	Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Nelkenpulver
100 g	grüne Oliven
50 g	Kapern
	Salz

Zubereitung

1 | Zwiebeln schälen und vierteln, Rüebli schälen und grob würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken und alles in einer Pfanne in heissem Olivenöl 3–4 Minuten anbraten.

2 | Hackfleisch dazugeben und 10–12 Minuten anbraten, dabei immer wieder umrühren. Tomaten und Bouillon dazugeben und unterrühren. Lorbeer, Chiliflocken, Zimt, Pfeffer und Nelkenpulver dazugeben und alles offen ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

3 | Oliven und Kapern dazugeben, kurz erhitzen und wenn nötig mit wenig Salz würzen. Zimtstange und Lorbeerblätter vor dem Servieren entfernen.

Dazu passen Kartoffeln oder gebratene Kochbananen.

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
384 kcal | 35 g Eiweiss | 22 g Fett
9 g Kohlenhydrate
(ohne Kartoffeln und Kochbananen)

Kleine Variation gefällig?

Auch mit gemischtem Hackfleisch schmeckt das Rezept fantastisch.

Zeit für mehr?

Wer etwas mehr Zeit hat, kann die Kibbeh mit Füllung zubereiten. Dafür wird ein Drittel des Hackfleischs angebraten, mit Pinienkernen gemischt und als Füllung für die Kibbeh-Knödel verwendet.

Kibbeh
Hackfleischknödel mit Bulgur

für 4 Personen

Zutaten

500 g	Hackfleisch vom Schweizer Kalb
250 g	Bulgur
1	Zwiebel
50 g	Pinienkerne
180 g	Naturjoghurt
	Salz
1	Bio-Zitrone (Saft und Schale)
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL	Olivenöl
	Cayennepfeffer
1–2 Msp.	Nelkenpulver
	Öl zum Frittieren
3 Zweige	frische Pfefferminze

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
813 kcal | 39 g Eiweiss | 51 g Fett
47 g Kohlenhydrate
(ohne Zucchetti)

Zubereitung

1 | Bulgur in eine Schüssel geben und mit so viel heissem Wasser übergiessen, dass alles gut bedeckt ist. Ca. 20 Minuten quellen lassen. In einem feinen Sieb abtropfen lassen.

2 | In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und erkalten lassen. Joghurt mit Salz, 2 EL Zitronensaft und Kreuzkümmel verrühren und kaltstellen.

3 | Hackfleisch mit Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer, Nelkenpulver, dem restlichen Zitronensaft und der Zitronenschale mischen. Bulgur, Zwiebeln und Pinienkerne dazugeben und alles kräftig vermengen.

4 | Aus der Masse ca. 12 ovale Knödel formen.

5 | Die Knödel in leicht siedendes Salzwasser geben und 5–6 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier sehr gut abtropfen lassen und in heissem Frittieröl 5 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Joghurt und grob zerzupfter Pfefferminze servieren.

Dazu passen mit Zitrone geschmorte Zucchetti.