GESCHENK-TIPP für Fleischliebhaber!

Metzgerchecks: das ideale Mitbringsel für Leute, die schon alles haben.

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» 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

April 2018

en Guete

Her mit dem SENF!

Saucen, Füllungen & Co.

Mein Senf!
Schritt-für-Schritt-Anleitung für Ihren eigenen Senf Seite 4

Wettbewerb
Traumferienhaus für ein Jahr zu gewinnen Seite 8

POLYCONSULT

MIT ODER OHNE SENF, DAS IST HIER DIE FRAGE.

Warum Fleisch aus der Schweiz nachhaltiger ist:
der-feine-unterschied.ch

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Raphaël Jordan

BTB Boucherie-Traiteur-Boissons SA, Orsières VS

Seit Raphaël Jordan die Metzgerei 2009 von seinem Vater übernommen hat, hat sich einiges getan: Von 5 auf 30 Mitarbeitende ist der Betrieb seither gewachsen – 2 Lernende inklusive.

Zum Unternehmen gehören neben zwei Metzgereien ein Catering-Service, ein Getränkehandel und ein Lebensmittelgeschäft. Verkauft werden hauptsächlich regionale Produkte – beim Fleisch, beim Käse, beim Wein und auch beim Gemüse.

«Guter Geschmack braucht Zeit!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Gute Produkte brauchen Zeit. Sei es unser Trockenfleisch, das viele Wochen in der Alpenluft trocknet, oder eine feine Côte de Bœuf, der wir die Zeit geben, am Knochen zu reifen.

Und auch die Tiere brauchen Zeit zum Wachsen. Wir arbeiten fast ausschliesslich mit Eringer Kühen: Sie verbringen ihr Leben hauptsächlich auf Bergweiden und werden selten geschlachtet, bevor sie zwei, drei Jahre alt sind. Das schmeckt man.

Nehmen auch Sie sich Zeit – vor allem zum Geniessen.

«en Guete!»

Geben Sie Ihren SENF dazu.

Wer hätte das gedacht – seinen Senf selber machen geht ganz einfach! Mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung erhalten Sie eine wunderbare Grundmasse, die Sie als solche brauchen oder im Handumdrehen verfeinern können.

ZUTATEN FÜR MILDEN SENF

80 g	gelbe Senfkörner
10 g	Fleur de Sel
0,5 TL	Kurkuma
100 ml	Weissweinessig
1 EL	flüssiger Honig
1 EL	Traubenkernöl (ersatzweise Raps- oder Sonnenblumenöl)

SCHRITT 1

Die richtigen Senfkörner

Gelbe Senfkörner sind mild – braune und schwarze eher scharf. Für unsere Grundmischung verwenden wir nur gelben Senf. Wer's gerne etwas schärfer mag, nimmt mindestens 50 Prozent braune oder schwarze Senfkörner. Und für besonders intensive Schärfe ähnlich dem Dijon-Senf kommen ausschliesslich braune oder schwarze Senfkörner zum Einsatz.

SCHRITT 2

Ab in den Mörser

Jetzt werden die Senfkörner zusammen mit der Fleur de Sel gemörsert. Unbedingt von Hand mörsern – im Mixer wird's zu heiss, denn Temperaturen über 30 °C zerstören die ätherischen Öle.

SCHRITT 3

Jetzt gibt's Senf

Kurkuma mit 120 ml lauwarmem Wasser von Hand gut verrühren und 20 Minuten quellen lassen. Die Senfkörner-Salz-Mischung, Essig und Honig zugeben und das Ganze bei milder Hitze vorsichtig erwärmen. Das Öl sorgfältig unterrühren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Auch hier gilt dem Aroma zuliebe: Finger weg vom Mixer!

SCHRITT 4

Ab ins Töpfchen

Den Senf am besten noch warm in ausgekochte Gläser mit Schraubdeckel füllen und luftdicht verschliessen. Die Masse ist zu Beginn noch etwas flüssig, dickt aber mit der Zeit nach. Der Senf sollte jetzt mindestens einen Tag reifen, und dann ist er parat. Die Grundmasse ist gut verschlossen 2–3 Monate haltbar.

SCHRITT 5

Aroma, Aroma!

Unser Grundsenf eignet sich vorzüglich zum Verfeinern mit aromatischen Zutaten. Infrage kommen zum Beispiel Nelken, Bier, Champagner, geriebener Apfel, Meerrettich, Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch, Ahornsirup oder gehackte Nüsse. Wenn Sie frische Zutaten wie Kräuter verwenden, verringert sich die Haltbarkeit. Der Senf ist dann ca. 1–2 Wochen haltbar. Tipp: Grundmasse vorbereiten und für den direkten Gebrauch kleinere Mengen aromatisieren.

Lammschulter-Braten
im Senfkörner-Sud

für 6 Personen

Zutaten

1	Schulter vom Schweizer Lamm (ohne Knochen, ca. 1,2 kg)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Thymian
1 EL	braune Senfkörner
1 EL	schwarze Senfkörner
6	Knoblauchzehen
8–10	getrocknete Feigen
2	Zwiebeln
5 dl	trockener Weisswein
	Küchengarn

Zubereitung

1 | Lammschulter eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Innenseite mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Thymian belegen. Zusammenklappen, mit Küchengarn zu einem Braten binden und in eine Ofenform legen.

2 | Senfkörner in einem Mörser grob zerstossen und die Lammschulter damit einreiben. Leicht salzen. Knoblauchzehen schälen und halbieren, Feigen je nach Grösse halbieren oder vierteln, Zwiebeln schälen und klein schneiden. Alles in die Form geben, mit Weisswein übergiessen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) ca. 50 Minuten garen. Gelegentlich mit dem Bratensud übergiessen.

3 | Braten aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Küchengarn entfernen und den Braten in Tranchen schneiden. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Polenta und gedünstete Peperoni.

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Braten im Ofen
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
396 kcal | 41 g Eiweiss
10 g Fett | 21 g Kohlenhydrate
(ohne Polenta und Peperoni)

Tipp vom PROFI!

Wie Sie einen schönen Braten binden, sehen Sie unter schweizerfleisch-academy.ch/gut-zu-wissen/bindenzerteilen

JETZT MITSPIELEN UND FERIENHAUS FÜR EIN JAHR GEWINNEN!

Schweizer Fleisch ist in vielen Belangen nachhaltiger als importiertes. Ob beim Tierwohl, beim Futter oder bei der Nutzung der natürlichen Ressourcen: Vieles spricht für Fleisch aus einheimischer Produktion.

Testen Sie jetzt Ihr Wissen: Spielen Sie mit bei unserem Online-Wettbewerb «Der feine Unterschied» und beantworten Sie Schätzfragen rund um die Vorteile von Schweizer Fleisch.

Als Hauptpreis winkt ein Ferienhaus oder eine Ferienwohnung für ein Jahr. Und das geht so: Sie suchen sich ein Ferienhaus an Ihrer Lieblingsdestination in der Schweiz, und wir bezahlen ein Jahr lang Ihre Miete (max. CHF 24 000.–). Einzige Bedingung: Sie brauchen über 400 Punkte im Quiz – und etwas Glück bei der Verlosung.

Weitere Sachpreise: 20 Bräter und 20 Pfannen von Le Creuset und 40 Schubladen-Messerhalter von Victorinox.

Jetzt mitmachen unter der-feine-unterschied.ch

Tipp vom PROFI!

Das Rezept funktioniert auch mit einem doppelten Kotelett super: einfach nach dem Anbraten im Ofen 20 Minuten bei 200 °C garen.

Kalbskoteletts
mit fruchtiger Senffüllung

für 4 Personen

Zutaten

4	Koteletts vom Schweizer Kalb à ca. 200 g
1	Schalotte
2 Stangen	Stangensellerie
80 g	getrocknete Aprikosen
2 EL	Butter
2 EL	grober Senf
	Pfeffer
2 EL	Bratbutter
4 Zweige	Salbei
	Salz
	Holzspiesschen und Küchengarn

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
426 kcal | 35 g Eiweiss
25 g Fett | 12 g Kohlenhydrate
(ohne Bratkartoffeln und Rüebli)

Zubereitung

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

2 | Schalotte, Sellerie und Aprikosen sehr fein würfeln.

3 | 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sellerie und Aprikosen dazugeben und ca. 4 Minuten unter Rühren dünsten. Senf dazugeben und alles gut verrühren. Mit Pfeffer würzen und erkalten lassen.

4 | Mit einem spitzen Messer eine tiefe Tasche in jedes Kotelett schneiden und die Sellerie-Senf-Masse mit einem Löffel darin verteilen. Die Taschen mit Holzspiesschen und etwas Küchengarn gut verschliessen.

5 | Eine schwere Pfanne mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Bratbutter flüssig wird wie Wasser, Koteletts in die Pfanne legen und bei starker Hitze auf jeder Seite 1,5–2 Minuten anbraten. Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen, restliche Butter in die Pfanne geben und die Koteletts nochmals 3–4 Minuten pro Seite weiterbraten. Gegen Ende der Bratzeit Salbei dazugeben und mitbraten. Mit wenig Salz würzen.

6 | Die Koteletts mit Salbei und Bratensaft auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln und gedünstete Rüebli mit Ahornsirup.

Geschmortes Poulet
mit Speck und Honigsenf

für 4–6 Personen

Zutaten

1	Schweizer Poulet (ca. 1200 g, vom Metzger in 8 Teile geschnitten)
2	Zwiebeln
1	Lauch
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl
150 g	Speckwürfeli
4 dl	Hühnerbouillon
3 EL	Honigsenf
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Creme fraîche
	Salz

Zubereitung

1 | Zwiebeln schälen und vierteln, Lauch putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, Knoblauch schälen. Poulet in einem flachen Bräter im heissen Öl bei mittlerer Hitze während 5–6 Minuten von allen Seiten anbraten, aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.

2 | Speck in den Bräter geben und im Bratfett anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Lauch und Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Mit Bouillon auffüllen, Honigsenf einrühren und kurz aufkochen. Poulet wieder dazugeben, alles mit Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze 35 Minuten schmoren.

3 | Fleisch aus der Sauce nehmen und beiseitestellen. Creme fraîche in die Sauce rühren, kurz erwärmen, ein wenig salzen und mit dem Poulet servieren.

Dazu passen Butterreis und grüner Salat.

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Schmoren
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
388 kcal | 30 g Eiweiss
27 g Fett | 6 g Kohlenhydrate
(bei 6 Personen, ohne Butterreis und Salat)

Tipp vom PROFI!

Wer kein ganzes Poulet verwenden möchte, kann auch 4–6 Pouletschenkel nehmen.

Tipp vom PROFI!

Wer es kräftiger mag, kann gemischtes Hackfleisch nehmen: je zur Hälfte Rind und Lamm.

Rindfleischbällchen
in Kapern-Senf-Sauce

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Dijon-Senf
2	Eier
2 EL	Butter
1	Schalotte
1,5 dl	Bouillon
1 EL	Kapern
2 dl	Rahm
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

1 | Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und 1 EL Senf verrühren. Eier zugeben und gut verkneten. Aus der Masse 16–20 kleine Bällchen formen.

2 | Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Rindfleischbällchen darin von allen Seiten während 10–12 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 | Schalotte schälen, fein würfeln und in der Pfanne im Bratfett glasig dünsten. Bouillon dazugeben und 2–3 Minuten einkochen. Kapern grob hacken und dazugeben. Rahm dazugeben, den restlichen Senf einrühren und langsam zum Kochen bringen. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen.

4 | Fleischbällchen in die Sauce geben, kurz erhitzen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Gschwellti und geschmorte Gurken mit Dill.

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
487 kcal | 36 g Eiweiss | 37 g Fett
3 g Kohlenhydrate
(ohne Gschwellti und Gurken)