Malwettbewerb

ZEIT FÜR ABENTEUER!

Was erlebt Carnelli?

Hurra, hurra, der Frühling ist endlich da – und Carnelli ist voller Tatendrang. Male Carnelli aus und zeichne dazu, was er erlebt. Macht er Sport? Trifft er Freunde? Ist er am Kochen? Lass deiner Fantasie freien Lauf – und mit etwas Glück gewinnst du einen von vielen tollen Preisen. Den Malbogen findest du im Heft.

Die Preise

3× ein Stand-Up-Paddle-Set
3× Reka-Checks im Wert von je CHF 100.–
6× eine Überraschung von Carnelli

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

Malen, basteln und coole Preise gewinnen!

Teilnahmeschluss: 1. Juni 2018

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

Mai/Juni 2018

en Guete

STREETFOOD @ HOME

Take-away-Gerichte zum Selbermachen

Fakten und Zahlen
Woher kommen eigentlich Kebab, Hot Dog & Co.? **Seite 4**

Das ist Musik!
«Schweizer Fleisch» sponsert Schweizer Musik **Seite 8**

POLYCONSULT

SWISS STREETFOOD.

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

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Durch dieses «en Guete» begleiten Sie

Paul-André und Stéphane Erard

Boucherie Erard, Chesières VD

Seit 1985 führt die Familie Erard die Metzgerei im Waadtländer Chesières – seit 2010 leiten Vater Paul-André und sein Sohn Stéphane das Geschäft gemeinsam. Mutter Monique kümmert sich ums Catering und die Spezialitäten wie die Fleischpasteten.

Familie Erards Produkte haben an der Metzgerei-Fachausstellung Mefa 2017 fünf Medaillen abgeräumt – das «Pâté vaudois» holte Bronze, die «Saucisse au choux vaudoise IGP» sogar Gold.

«Gutes Fleisch – das braucht Vertrauen und eine gute Zusammenarbeit.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Damit wir Ihnen bestes Fleisch anbieten können, müssen wir wissen, wo es herkommt. Darum arbeiten wir seit vielen Jahren mit den gleichen Produzenten zusammen. Wir vertrauen ihnen, weil wir wissen, wie sie arbeiten.

Die Rinder beispielsweise verbringen ihre Sommer auf den umliegenden Alpen, bevor sie im Herbst in unsere hauseigene Schlachterei kommen.

Dank den Partnerschaften, die wir über die Jahre aufgebaut haben, gibt's für Sie bestes Fleisch aus der Region.

«en Guete!»

KLEINE GESCHICHTE DER TAKE-AWAY-GERICHTE

Wie kam der Kebab ins Brötchen? Stammt der Hot Dog aus Amerika? Und erfand man die Currywurst im fernen Indien? Dazu kursieren die verschiedensten Legenden – wir haben Ihnen ein paar davon zusammengestellt:

HEISSER HUND

Ein Brötchen, Senf und Ketchup, etwas Sauerkraut und ein Frankfurter Würstchen – wer die Zutaten für einen **Hot Dog** anschaut, merkt schnell, dass es sich nicht um eine amerikanische Erfindung handeln kann. Es waren deutschstämmige Metzger, die um 1880 angefangen haben, den Snack auf Coney Island zu verkaufen.

DÖNER MACHT SCHÖNER

Vor 200 Jahren kamen türkische Köche auf die grossartige Idee, Fleisch am senkrechten Spiess zu braten. **Döner Kebab** (türkisch: sich drehendes Grillfleisch) wurde mit Beilagen wie Reis und Salat als Tellergericht serviert. Die gleichnamige Variante mit Grillfleisch im Fladenbrot entstand Anfang der 1970er-Jahre in Berlin.

EIN SCHÜSSEL-ERLEBNIS

Allein in Tokio gibt es über 5000 Restaurants und Strassenstände, die sich auf **Ramen-Nudeln** spezialisiert haben. Das japanische Fast Food existiert denn auch in unzähligen Varianten. Allen gemeinsam ist die Kombination von Nudeln, Bouillon und verschiedenen Beilagen.

ICH BIN EIN BERLINER

Die **Currywurst** wurde aus der Not geboren – und zwar 1949 in Berlin Charlottenburg. Kioskbesitzerin Herta Heuwer war dummerweise der Senf zu ihren gebratenen Brühwürsten ausgegangen. Also erfand sie kurzerhand eine neue Sosse aus Tomatenpüree und Currypulver.

ADEL VERPFLICHTET

Das **Sandwich,** von Spöttern als grösster britischer Beitrag zur Gastronomie bezeichnet, wurde nach dem 4. Earl of Sandwich benannt. Der leidenschaftliche Kartenspieler liess sich 1762 sein Essen zwischen zwei Brotscheiben servieren, damit er während stundenlangen Partien keine Essenspause einlegen musste.

Steak-Burger
mit Sbrinz und Chimichurri

für 4 Personen

Zutaten

500 g	Hohrücken vom Schweizer Rind, am Stück
2 Bund	Peterli
1 Bund	Oregano
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	schwarze Pfefferkörner
	Salz
1 Prise	Zucker
	Cayennepfeffer
3 EL	Rotweinessig
1,2 dl	Olivenöl
2 EL	Pflanzenöl (z.B. HOLL- Rapsöl)
1	Chicorée
etwas	Zitronensaft
2	Frühlingszwiebeln
4	Hamburgerbrötchen
80 g	Sbrinz

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Ruhen
3 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
791 kcal | 39 g Eiweiss | 57 g Fett
30 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Fürs Chimichurri (argentinische Sauce) Peterli und Oregano von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Pfeffer im Mörser grob zerstossen. Alles mit ¼ TL Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Essig in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl verrühren. Abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2 | Das Hohrückensteak 60 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

3 | Eine Pfanne mit dem Pflanzenöl auf höchster Stufe erhitzen und das Hohrückensteak darin von beiden Seiten ca. 1 Minute kräftig anbraten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und weitere 9–10 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und 2–3 Minuten ruhen lassen.

4 | In der Zwischenzeit Chicorée in Streifen schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Hamburgerbrötchen aufschneiden und auf der Schnittfläche rösten. Sbrinz fein hobeln.

5 | Hohrückensteak aus der Folie nehmen, in dünne Scheiben schneiden und aus allen Zutaten und dem Chimichurri einen saftigen Burger bauen.

HER MIT DEM GESCHMACK!

Wer mag, kann den Saft, der beim Anbraten des Hohrückens entsteht, ins Chimichurri geben – das gibt noch mehr Fleischgeschmack.

«SCHWEIZER FLEISCH»

IMMER DA, WO DIE MUSIK SPIELT.

Nachdem «Schweizer Fleisch» in den vergangenen Jahren diverse Schweizer Sportanlässe unterstützt hat, setzt die Marke im Sponsoring seit 2017 voll auf Musik. Mit etwas Glück gewinnen Sie bei unserem Wettbewerb Festivaltickets für den Sommer 2018!

LECKERBISSEN FÜR OHREN ...

Ob am Gurtenfestival, am Open Air St. Gallen, am Paleo-Festival oder am Zermatt Unplugged: «Schweizer Fleisch» ist an zahlreichen Schweizer Festivals präsent und bietet auch einheimischen Musiktalenten eine Bühne. Auf der «Schweizer Fleisch»-Campfire-Stage können sie ihr Können beweisen.

... UND GAUMEN

An den Festivals gibt's nicht nur viel gute Musik, sondern auch feines Essen: Am «Schweizer Fleisch»-Campfire können Festivalbesucherinnen und -besucher beste Cervelats über dem Lagerfeuer bräteln. Gemütlicher und schweizerischer geht's fast nicht.

UNSER NEUER CERVELAT-PROMI

Trauffer und «Schweizer Fleisch» spannen 2018 zusammen. Wir werden an verschiedenen Trauffer-Konzerten mit dabei sein, Tickets und Treffen verlosen oder zusammen mit «däm mit de Chüe» und seinen Fans Cervelats bräteln.

Pässe und Tickets für Ihr Lieblingsfestival zu gewinnen

Gurtenfestival, Open Air St. Gallen oder Paleo-Festival – Sie haben die Wahl! Mitmachen unter ***enguete.ch!***

AB AUF DEN GRILL!

Dieses Döner-Rezept funktioniert auch auf dem Grill – und ohne Bratfett in der Grillpfanne.

Döner de luxe

mit Rotkabis und Bier-Zwiebeln

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Nierstück vom Schweizer Schwein, am Stück
3 EL	HO-Olivenöl
1 TL	getrockneter Rosmarin
1TL	getrockneter Majoran
	Cayennepfeffer
	Paprikapulver
400 g	Rotkabis
	Salz
3 EL	Weissweinessig
2–3 TL	flüssiger Honig
	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Rapsöl
2	Zwiebeln
30 g	Butter
	gemahlener Kreuzkümmel
1,5 dl	dunkles Bier
1	kleiner grüner Salat
1 EL	Bratbutter
2	Fladenbrote

Zubereiten
ca. 55 Minuten

Marinieren
ca. 3 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
660 kcal | 41 g Eiweiss | 36 g Fett
38 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Nierstück längs dritteln. Olivenöl mit Rosmarin, Majoran, Cayennepfeffer und Paprikapulver mischen und das Fleisch damit rundherum bestreichen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden marinieren.

2 | Rotkabis fein hobeln, mit Salz mischen und von Hand 10 Minuten kräftig kneten. Essig mit Honig, Salz, Pfeffer und Rapsöl verrühren, über den Rotkabis geben und gut mischen. Zugedeckt ziehen lassen.

3 | Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, mit Bier ablöschen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten dünsten. Salatblätter verlesen und klein zupfen.

4 | Eine Bratpfanne mit Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen und die Nierstücke darin rundherum während 4–5 Minuten kräftig anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren und weitere 5–6 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Fleisch aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Pfanne mit dem Bratensatz beiseitestellen.

5 | Fleisch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden, diese nochmals in die Pfanne geben und mit dem Bratensatz verrühren.

6 | Fladenbrote halbieren, im Toaster kurz erwärmen und mit allen Zutaten nach Belieben füllen.

Pulled-Chicken-Sandwichs
mit Limetten-Mayonnaise

für 4 Personen

Zutaten

4	Schenkel vom Schweizer Poulet
1	Knoblauchzehe
4 EL	BBQ-Sauce
ca. ¼ TL	Chiliflocken
3 Spritzer	Worcester-Sauce
1	reife Avocado
150 g	Mozzarella
2 EL	Mayonnaise
	Saft einer halben Limette
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	Schnittlauch
8 Scheiben	Roggenbrot

Zubereiten
ca. 60 Minuten

Garen
ca. 90 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
736 kcal | 43 g Eiweiss | 41 g Fett
45 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Pouletschenkel 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch schälen und fein hacken. BBQ-Sauce mit Chiliflocken, Knoblauch und Worcester-Sauce verrühren. Die Pouletschenkel mit zwei Dritteln der Sauce rundherum bestreichen und mit der Hautseite nach oben in eine flache Ofenform legen.

2 | Die Ofenform mit Alufolie fest verschliessen und im Ofen bei 175 °C Oberhitze (Umluft 160 °C) während 90 Minuten garen. Die Pouletschenkel nach 60 Minuten mit der restlichen Sauce bestreichen, wieder gut verschliessen und zu Ende garen.

3 | In der Zwischenzeit Avocado schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Mayonnaise mit Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Mayonnaise rühren. Brot in Scheiben schneiden und beidseitig rösten.

4 | Pouletschenkel aus der Form nehmen und das Fleisch mit zwei Gabeln vom Knochen zupfen.

5 | 4 Brotscheiben mit Limetten-Mayonnaise bestreichen und mit allen vorbereiteten Zutaten belegen, je eine zweite Brotscheibe darauf legen und servieren.

GEHEN SIE RAUS!

Die Pouletschenkel können auch wunderbar im Grill zubereitet werden – bei indirekter Hitze.

Asiatische Suppe
mit Reisnudeln

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Eckstück vom Schweizer Rind, ca. 4 cm dick
1,2 l	kräftige Rindsbouillon
2 Stängel	Zitronengras
2	rote Chilischoten
1 Stück	Ingwerwurzel, ca. 3 cm
2	Sternanis
1	kleine Zimtstange
150 g	Kefen
80 g	breite Reisnudeln, 0,5 cm
80 g	Mungobohnensprossen
2 EL	Pflanzenöl (z. B. HO-Olivenöl oder HOLL Rapsöl)
	Limettensaft
	Fischsauce

Zubereitung

1 | Rindseckstück eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Rindsbouillon zum Kochen bringen. Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufbrechen und in 1–2 cm lange Stücke schneiden. Chili in Ringe schneiden, Ingwer in Scheiben schneiden. Sternanis und Zimt mit den vorbereiteten Zutaten in die Bouillon geben und 30 Minuten bei milder Hitze zugedeckt ziehen lassen. Nach 20 Minuten die Kefen dazugeben. In der Zwischenzeit Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten und die Mungobohnensprossen verlesen.

2 | Eine Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Rindseckstück darin von allen Seiten während 3–4 Minuten kräftig anbraten. Das Fleisch anschliessend in Alufolie gewickelt 3–4 Minuten ruhen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.

3 | Reisnudeln in Suppenschalen verteilen, mit der heissen Bouillon auffüllen, Rindfleisch und Sprossen dazugeben und die Suppe nach Belieben mit Limettensaft und Fischsauce würzen. Heiss servieren.

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
334 kcal | 38 g Eiweiss | 10 g Fett
23 g Kohlenhydrate