Danke
FÜR IHRE TREUE

IHR NEUJAHRS-*geschenk*

Schmackhaft ins neue Jahr

Als Dankeschön für Ihre Treue schenken Ihnen viele SFF-Fleischfachgeschäfte im Januar beim Kauf von 500 g Schweizer Hackfleisch ein Päckli Bschüssig-Hörnli.

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.foodstyling-splett.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 2019

en Guete AUSLÖFFELN!

Wärmende Suppen für die kalte Jahreszeit.

Einfach und gut
Rindsbouillon selber machen. **Seite 6**

Unser Favorit
Ochsenschwanzsuppe mit Federkohl und Topinambur. **Seite 14**

POLYCONSULT

DICKE SUPPE:

Rindsragout

AN ROTWEIN-HOLUNDER-BLÜTEN-SAUCE.

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE PLATTFORM FÜR DIE PERFEKTE FLEISCHZUBEREITUNG.
schweizerfleisch-academy.ch

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Warm & würzig
SUPPEN FÜR DEN WINTER.

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn einem die Kälte in die Glieder gekrochen ist, gibt es ein bewährtes Gegenmittel: eine warme Suppe! Ob als Vorspeise oder Hauptmahlzeit, ob von Grund auf selbst gekocht oder mit Bouillon aus Ihrer Metzgerei: Für einen Teller Suppe lässt sich Gross und Klein erwärmen.

In dieser Ausgabe finden Sie viele inspirierende Suppenideen für die kalte Jahreszeit, Hintergrundinformationen und ein Grundrezept zur Herstellung einer Bouillon sowie konkrete Tipps und Tricks für die Zubereitung von Suppen. Und wenn Sie etwas noch genauer wissen möchten: Fragen Sie uns ungeniert – wir helfen Ihnen gerne weiter!

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

Tipps & Tricks von Ihrem Metzger

Salzen, aber richtig

Geben Sie Salz erst am Schluss zu Suppen und Siedfleisch. Ihre Suppe wird so garantiert nicht versalzen, und Siedfleisch trocknet nicht aus.

Zu Tisch, bitte!

Nach den Festtagen keine Lust zu kochen? Kein Problem: In vielen Metzgereien gibt's nicht nur bestes Frischfleisch, sondern auch pfannenfertige Gerichte.

Gut geschmort, gut gespart!

Suchen Sie nach günstigen Stücken für ein köstliches Fleischgericht? Fragen Sie Ihren Metzger nach Sied- und Schmorfleisch – und nach Tipps für die Zubereitung.

Die POWER-Brühe

Ob als eigenständige Mahlzeit oder als Basis für eine tolle Suppe, einen feinen Risotto oder ein Ragout: Eine selbst gemachte Bouillon bringt viel Geschmack in unsere Küche – und tut erst noch gut.

Gut und günstig

Für eine selbst gemachte Bouillon braucht's nicht viele und vor allem keine teuren Zutaten. Gemüse und Gemüsereste, Rindsknochen – wenn möglich mit Mark – und schon haben wir's. Wer mag, kann Siedfleisch, Ochsenschwanz oder Rippli hinzufügen.

Gut für Sie

Eine selbst gemachte Bouillon enthält natürliche Zutaten und kommt ganz ohne Geschmacksverstärker und Co. aus. Ergänzt mit Gemüse und anderen feinen Zutaten, entstehen so natürliche und schmackhafte Suppen, die eine vollständige und gesunde Mahlzeit ergeben.

Und auch wer eine Grippe hat, tut gut daran, eine Bouillon zu trinken: Sie versorgt uns mit Flüssigkeit und Elektrolyten wie Natrium, Kalium und Chlorid.

Grenzenlos variabel

Bouillons schmecken «nature» und lassen sich nach Belieben mit Kräutern verfeinern. Ob Lorbeer, Rosmarin, Salbei, Maggikraut, Petersilie, Thymian oder Wacholder, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Geschmack braucht Zeit

Eine Bouillon ist nicht aufwendig in der Zubereitung, aber sie braucht Zeit. Wer richtig viel Zeit hat, kann die Zwiebeln eine Stunde lang bei 180 °C im Backofen rösten, bevor sie in den Topf kommen. Und allgemein gilt: Je länger die Knochen anschliessend im Wasser bei niedriger Temperatur sieden, umso besser ist der Geschmack.

Das Beste wissen Sie noch gar nicht: Bouillon selber machen braucht kein grosses Kochwissen – einfach umblättern und nachmachen!

Diese SUPPE haben wir uns selbst eingebrockt.

Rindsbouillon selber machen

Die gerösteten Zwiebeln geben der Suppe eine schöne Farbe.

Suppengemüse nicht wegwerfen, es schmeckt sehr fein!

Zutaten

500 g	Suppen- bzw. Siedfleisch, z.B. Brust, Federstück oder Hals vom Schweizer Rind
800 g	Knochen vom Schweizer Rind – unbedingt auch Markknochen
2	Zwiebeln
2	Rüebli
½ Stange	Lauch
½	Knollensellerie
1 TL	Pfefferkörner, schwarz
2	Lorbeerblätter
	Salz

Zubereitung

1 | Zwiebeln halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie schwarz sind. Restliches Gemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden. Fleisch und Knochen unter fliessendem Wasser abwaschen und in einen grossen Topf geben. Mit kaltem Wasser auffüllen und langsam zum Kochen bringen. 20 Minuten leicht kochen lassen und entstehenden Schaum abschöpfen.

2 | Gemüse, Zwiebelhälften, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben. Mit so viel Wasser auffüllen, dass alles gut bedeckt ist. Aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 3 bis 4 Stunden knapp unter dem Siedepunkt köcheln lassen. Nach 2 bis 3 Stunden das Mark aus den Knochen lösen und weiter mitkochen.

3 | Bouillon durch ein Sieb in einen anderen Topf giessen. Nach Belieben salzen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Geben Sie vor dem Servieren sehr fein geschnittenes Gemüse oder Kräuter direkt in die heisse Bouillon. Das Fleisch kann klein geschnitten als Einlage verwendet werden. Natürlich lässt sich die Bouillon auch portionieren, einfrieren und als Basis für Suppen oder Saucen einsetzen.

En Guete!

Pikante Hühnersuppe

Thai Style

für 4–6 Personen

Zutaten

1	Schweizer Suppenhuhn, ca. 900 g (unbedingt beim Metzger vorbestellen)
1 Bund	Suppengemüse
10	schwarze Pfefferkörner
2 TL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *
1–2 TL	rote Currypaste
2 Stangen	Zitronengras
1	Galgant- oder Ingwerwurzel, ca. 3 cm lang
3	Kaffirlimettenblätter
200 g	Champignons
200 g	Thai-Auberginen
2–3 dl	Kokosmilch
	Fischsauce
	brauner Zucker
	Koriander

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Garen
ca. 2 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
325 kcal | 22 g Eiweiss
22 g Fett | 9 g Kohlenhydrate
(bei 6 Personen, ohne Jasminreis)

Zubereitung

1 | Das Suppenhuhn in einem Topf mit so viel kaltem Wasser auffüllen, dass es gerade bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Das Suppengemüse putzen und in grobe Stücke schneiden.

2 | Schaum auf der kochenden Suppe abschöpfen, Hitze reduzieren, vorbereitetes Gemüse und Pfefferkörner dazugeben. Das Ganze knapp über dem Siedepunkt offen ca. 2 Stunden köcheln und entstehendes Fett abschöpfen.

3 | Das Suppenhuhn aus der Bouillon nehmen und etwas abkühlen lassen. Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und klein zupfen. Die Hühnerbouillon durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen.

4 | Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Currypaste dazugeben und andünsten. Zitronengras mit dem Messerrücken flachklopfen und mitdünsten. Mit 1,5 l Hühnerbouillon auffüllen und langsam zum Kochen bringen. Galgant in Scheiben schneiden und mit den Limettenblättern dazugeben.

5 | Champignons in Scheiben schneiden, Thai-Auberginen halbieren oder vierteln und mit der Kokosmilch zur Suppe geben. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln.

6 | Das gezupfte Fleisch dazugeben, mit Fischsauce und etwas braunem Zucker würzen und mit Koriander bestreut servieren.

Dazu passt Jasminreis.

TIPP FÜR
Spontane

Falls Sie kurzfristig kein Suppenhuhn bekommen, können Sie auch ein normales Poulet verwenden – ca. 1200 g schwer.

Bohnensuppe
mit Markknochen und Siedfleisch

für 4–6 Personen

NO Stress

Heute eingekauft und erst morgen Zeit zu kochen? Kein Problem: Markknochen können Sie 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten

600 g	Siedfleisch vom Schweizer Rind (z. B. Schulterspitz oder Federstück)
4	Markknochen vom Schweizer Rind
100 g	dicke, weisse Bohnen, getrocknet
1	Rüebli
1 Stange	Lauch
1	Zwiebel
2 TL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *
2 TL	Tomatenpüree
2	Lorbeerblätter
200 g	Pastinaken
200 g	Stangensellerie
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Zucker
80 g	Bratspeck vom Schweizer Schwein, in dünnen Scheiben

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Garen
ca. 2,5 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
421 kcal | 29 g Eiweiss
27 g Fett | 15 g Kohlenhydrate
(bei 6 Personen, ohne Vollkornbrot)

Zubereitung

1 | Bohnen über Nacht in einem Liter kaltem Wasser einweichen.

2 | Rüebli und Lauch rüsten und fein schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Öl in einem grossen Topf bei mittlerer Stufe erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenpüree dazugeben und 4–5 Minuten unter Rühren rösten. Siedfleisch und Markknochen hineingeben, mit ca. 2 l Wasser auffüllen, sodass alles gut bedeckt ist, und langsam zum Kochen bringen.

3 | Entstehenden Schaum abschöpfen, Bohnen (ohne Einweichwasser) und Lorbeer dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden geschlossen köcheln.

4 | Pastinaken schälen und würfeln. Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Beides in die Suppe geben und weitere 20 Minuten garen.

5 | Das Fleisch, sobald es weich ist, mit den Markknochen aus der Suppe nehmen. Fleisch klein schneiden, Mark aus den Knochen lösen und beides wieder in die Suppe geben. Nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

6 | Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und dazu servieren.

Dazu passt frisches Vollkornbrot.

Geschichtete Gemüsesuppe
mit Schweinsschulter

für 4–6 Personen

Zutaten

1 kg	Schulter vom Schweizer Schwein
2 Zweige	Majoran, Blätter abgezupft
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Zwiebeln
300 g	Kartoffeln
300 g	Bodenkohlrabi
1 Stange	Lauch
300 g	Weisskabis
	weiche Butter
1 TL	Kümmel
1,5 l	kräftige Bouillon
3–4 Zweige	Peterli
	Salz

Zubereitung

1 | Schweinsschulter in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden und mit Majoran und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und fein schneiden. Kabis in feine Streifen schneiden.

2 | Einen Bräter (ca. 3 l Inhalt) mit Butter ausfetten. Die Kartoffelscheiben auf dem Boden gleichmässig verteilen. Die Schweinsschulterwürfel und die Zwiebelscheiben daraufgeben, dann Lauch, Kohlrabi und zum Schluss Kabis darauf verteilen. Mit etwas Kümmel würzen und mit kräftig gewürzter Bouillon auffüllen.

3 | Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 90 Minuten garen.

4 | In vorgewärmte Teller geben und mit grob gezupftem Peterli servieren. Nach Belieben salzen.

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Garen
ca. 90 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
395 kcal | 45 g Eiweiss
17 g Fett | 13 g Kohlenhydrate
(bei 6 Personen)

Abwechslung

Diese Suppe schmeckt auch mit Lammschulter ausgezeichnet.

ZU VIEL GEMACHT – *eingemacht!*

Resten heiss in Einmachgläser füllen und gut verschliessen, dann ist die Suppe gut 2–3 Wochen haltbar.

Ochsenschwanzsuppe
mit Federkohl und Topinambur

für 4–6 Personen

Zutaten

1,5 kg	Ochsenschwanz (vom Metzger in Stücke geschnitten)
2	Zwiebeln
2 TL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *
3 dl	Rotwein
4	Pimentkörner
1	Nelke
1,5 l	Rindsbouillon
250 g	Federkohl
150 g	Topinambur
2 Zweige	Majoran
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g	Butter

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 30 Minuten

Garen
ca. 2,5 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
442 kcal | 24 g Eiweiss
31 g Fett | 5 g Kohlenhydrate
(bei 6 Personen, ohne Vollkornbrot)

Zubereitung

1 | Ochsenschwanz eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 | Ochsenschwanz in einem Bräter im heissen Öl bei starker Hitze rundum ca. 5–6 Minuten anbraten. Zwiebeln dazugeben und mit anbraten. Rotwein, Piment und Nelke dazugeben. Den Bratensatz lösen, das Ganze mit Bouillon auffüllen und geschlossen bei milder Hitze ca. 2,5 Stunden köcheln. Gegebenenfalls mit etwas Wasser auffüllen.

3 | In der Zwischenzeit den Federkohl putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Topinambur schälen und in Scheiben schneiden. Majoran von den Stielen zupfen.

4 | Den Ochsenschwanz, sobald das Fleisch weich ist, aus der Suppe nehmen und beiseitestellen. Federkohl in die Suppe geben und weitere 30 Minuten garen.

5 | In der Zwischenzeit das Fleisch vom Ochsenschwanz lösen und klein schneiden. Fleisch und Topinambur 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben.

6 | Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Majoran und Butter dazugeben, kurz verrühren und in vorgewärmten Suppenschalen servieren.

Dazu passt frisches Vollkornbrot.