April 2020

en Guete

LEICHT GEMACHT!

Feine Menüs mit pochiertem Fleisch.

Fragen und Antworten
Das Wichtigste zum Pochieren. **Seite 4**

Unser Favorit
Pouletbrust mit Kräuterbrät im Estragonsud pochiert. **Seite 8**

POCHIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN

Liebe Leserin, lieber Leser

Fleisch ist ein vielfältiges Lebensmittel – auch, weil man es auf ganz verschiedene Arten zubereiten kann. Eine Garmethode, die oft vergessen geht, ist das Pochieren. Dabei gelingen damit feine und leichte Menüs, mit saftigem Fleisch und viel Geschmack.

Inspiration zu dieser Garmethode finden Sie in diesem Heft: Neben vier feinen Rezepten klären wir die wichtigsten Fragen rund ums Pochieren und geben wertvolle Tipps. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

Tipps und Tricks von Ihrem Metzger

Wiederverwerten

Pochierfonds können nicht nur als Saucengrundlage dienen, sie schmecken auch toll als Suppe.

Anbraten

Wer beim Pochieren nicht auf Röstaromen verzichten möchte, kann das Fleisch nach dem Garen kurz scharf anbraten.

Nachfragen

Sie sind nicht sicher, ob sich ein Fleischstück fürs Pochieren eignet? Wir helfen Ihnen gerne bei der Wahl.

DAS 1×1 DES POCHIERENS

Wetten, dass auch Sie schon mal Fleisch pochiert haben? Denn sobald man Wienerli im heissen Wasser erhitzt, pochiert man. Doch die Möglichkeiten sind noch viel grösser. Wir klären die wichtigsten Fragen und geben Ihnen Tipps, wie's zu Hause klappt.

WAS GENAU IST POCHIEREN?

Der deutsche Begriff für Pochieren ist Garziehen. Dafür legt man ein Gargut in eine heisse, aber nicht kochende Flüssigkeit. Dank den relativ tiefen Temperaturen gehört Pochieren zu den sanften und schonenden Zubereitungsarten.

WELCHE FLÜSSIGKEITEN EIGNEN SICH ZUM POCHIEREN?

Neben Wasser kann man Fleisch auch in Bouillon, Fond oder Wein pochieren. Damit erhält man noch mehr Aromen und die Flüssigkeit kann später als Grundlage für eine feine Sauce dienen.

WELCHE TEMPERATUR SOLLTE DIE FLÜSSIGKEIT BEIM POCHIEREN HABEN?

Beim Pochieren liegt die Temperatur deutlich tiefer als beim Sieden (ca. 98 °C). Optimal ist der Bereich zwischen 70 und 75 °C. Die Flüssigkeit sollte dabei auf keinen Fall kochen, da gerade Fleisch sonst Saft verliert. Um die Temperatur zu überprüfen, hilft ein Thermometer.

KANN DER POCHIERFOND AUCH GEWÜRZT WERDEN?

Mit Kräutern und Gewürzen kommen noch mehr Aromen ins Fleisch. Klassische Pochiergewürze sind Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Wacholder und Pfefferkörner. Diese gibt man von Beginn an in den Pochierfond. Aber auch Zwiebeln, Knoblauch, Wurzelgemüse und Lauch können für extra Geschmack sorgen.

WELCHE FLEISCHSTÜCKE EIGNEN SICH ZUM POCHIEREN?

Pochieren ist eine Garmethode für zarte und eher magere Fleischstücke oder vorgegarte Produkte. Folgende Fleischstücke eignen sich besonders gut:

POULETBRUST

RINDS-, KALBS- UND SCHWEINSFILET

SCHÜFELI

RIPPLI

GANZES POULET

BRÄTKÜGELI

HACKBÄLLCHEN

WÜRSTE

WIE KOMMT DAS FLEISCH IN DEN POCHIERFOND?

Würste können einfach in die Flüssigkeit gegeben werden. Bei Fleischstücken empfiehlt es sich, diese mit Küchengarn an einen Holzlöffel zu binden. Diesen legt man dann über die Pfanne, sodass das Fleisch in der Flüssigkeit schwebt. So gart es gleichmässig und kann nicht an den heisseren Pfannenboden sinken.

POCHIERT MAN IMMER IN EINER PFANNE?

Es kann auch im Ofen pochiert werden. Dafür legt man das Fleisch in eine Auflaufform, einen Bräter oder einen Topf und bedeckt es mit dem Pochierfond. Dann wird die Ofentemperatur auf ca. 75 °C eingestellt.

WELCHE VORTEILE HAT POCHIEREN?

Durch die schonende Zubereitung bleibt das Fleisch saftig, zart und nährstoffreich. Wer das Fleisch nach dem Pochieren nicht noch kurz anbrät, benötigt kaum Fett und das Fleisch bleibt leicht verdaulich. Wenn man das Fleisch lange im Pochierfond gart oder es in manchen Fällen sogar vorgängig darin mariniert, wird man mit vielen Aromen belohnt – gleichzeitig bleibt der Eigengeschmack des Fleischs bestehen.

POCHIEREN VON WÜRSTEN

Auch Wienerli, Blut- und Leberwürste werden pochiert. Dafür reicht Wasser als Pochierflüssigkeit aus. Gerade bei Fertigprodukten, wie Wienerli, geht es mehr um ein Erhitzen als ein Garen. Wichtig auch hier: Das Wasser darf nicht kochen, sonst platzt die Haut der Wurst auf.

Pouletbrust mit Kräuterbrät
im Estragonsud pochiert

für 4 Personen

Zutaten

3	Brüstli vom Schweizer Poulet
1,5 l	Gemüsebouillon
1	Knoblauchzehe
4	schwarze Pfefferkörner
1	Schalotte halbiert
1 Bund	Estragon
1 Staude	Mangold
	Salz
300 g	Kalbsbrät
1 Bund	Schnittlauch gehackt
½ Bund	glatte Peterli gehackt
500 g	weissen Spargel
500 g	grünen Spargel
3 EL	Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone
½ Bund	Kerbel
	Küchengarn

Vorbereiten
ca. 75 Minuten

Pochieren
ca. 25 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
308 kcal | 37 g Eiweiss
10 g Fett | 14 g Kohlenhydrate
(ohne Crêpes)

Zubereitung

1 | Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Bouillon mit Knoblauch, Pfefferkörnern, Schalotte und ½ Bund Estragon zum Kochen bringen. Herd ausschalten und Sud ziehen lassen.

2 | Mangold putzen und die Blätter in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Den dicken Teil des Strunks flachschneiden. Mangoldblätter auf einem Küchentuch ausbreiten und etwas abtrocknen.

3 | Brät mit Schnittlauch und Peterli mischen. 2–3 Blätter leicht überlappend auslegen, mit Brät bestreichen und ca. 5 mm Rand freilassen. Pouletbrust in die Mitte legen und die Blätter darüber zusammenfalten. Mit Küchengarn binden.

4 | Bouillon erhitzen, aber nicht kochen. Päckchen hineingeben und knapp unter dem Siedepunkt 25 Minuten ziehen lassen. Sie sollten gut mit Flüssigkeit bedeckt sein.

5 | Weissen Spargel putzen, schälen und in schräge Stücke schneiden. Grünen Spargel putzen, die Enden etwas schälen und ebenfalls in schräge Stücke schneiden. Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Spargel zugeben und 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft zugeben, Estragon und Kerbel hacken und unterheben.

6 | Poulet-Päckchen aus dem Sud nehmen, Küchengarn entfernen, in Scheiben schneiden und mit dem Spargelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen salzige Crêpes.

WICKEL-VIELFALT
Anstelle von Mangold kann die Füllung auch in Spitzkohl verpackt werden.

NOCH LEICHTER

Rindshuftdeckel ist für dieses Rezept eine fettarme Alternative zum Brustspitz.

Rindsbrustspitz
in Rotwein pochiert

für 4 Personen

Zutaten

800 g	Brustspitz vom Schweizer Rind
2	rote Zwiebeln
5 dl	trockener Rotwein
2	Lorbeerblätter
6	schwarze Pfefferkörner
5	Wacholderbeeren
1	Blumenkohl
	Salz
	Muskatnuss, frisch gerieben
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
30 g	kalte Butter
	Pergamentpapier

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Marinieren
Über Nacht marinieren

Pochieren
ca. 7 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
652 kcal | 44 g Eiweiss
39 g Fett | 8 g Kohlenhydrate
(ohne Bratkartoffeln)

Zubereitung

1 | Zwiebeln schälen, halbieren, mit Wein, Lorbeer, Pfeffer und Wacholderbeeren in eine Schüssel geben. Fleisch hineingeben, gut benetzen und mit Folie bedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2 | Rindsbrustspitz aus der Flüssigkeit nehmen und diese in einem Bräter zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, sodass die Flüssigkeit knapp unter dem Siedepunkt bleibt. Fleisch hineingeben und ggf. mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch ganz mit Flüssigkeit bedeckt ist.

3 | Geschlossen im vorgeheizten Backofen bei 95 °C 6–7 Stunden pochieren.

4 | 2 Stunden vor Garzeitende den Blumenkohl putzen, mit Salz und Muskat würzen, mit Olivenöl beträufeln und in Pergamentpapier einwickeln. In eine kleine ofenfeste Form legen und in den Ofen geben.

5 | Sobald das Fleisch weich ist, aus dem Bräter nehmen und in Folie gewickelt warmhalten.

6 | Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf giessen und bei starker Hitze auf einen Drittel einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in Stückchen mit einem Schneebesen unterrühren. Dabei nicht mehr aufkochen.

7 | Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Blumenkohl und der Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.

Pochiertes Kalbsfilet
auf buntem Salat

für 4 Personen

Zutaten

1	Filet vom Schweizer Kalb, ca. 600 g
3 Stangen	Sellerie
1 Bund	Frühlingszwiebeln
ca. 1,5–2 l	Gemüsebouillon
½ Bund	Thymian
½ Bund	Rosmarin
2	Lorbeerblätter
6	schwarze Pfefferkörner
500 g	Rüebli
1	Schalotte
2 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Kopf	grüner Salat
150 g	Jungsalat
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Peterli
1	Zitrone
2 TL	Honig
4 EL	Olivenöl

Zubereiten
ca. 1 Stunde

Pochieren
ca. 20 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
495 kcal | 39 g Eiweiss
26 g Fett | 24 g Kohlenhydrate
(ohne Sauerteigbrot)

Zubereitung

1 | Kalbsfilet 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Für den Sud Stangensellerie und Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Ca. 1,5–2 l Gemüsebouillon in einem Topf, der Grösse des Filets entsprechend, zum Kochen bringen. Vorbereitetes Gemüse, Thymian und Rosmarin, Lorbeer und Pfefferkörner zugeben. Hitze reduzieren und knapp unter dem Siedepunkt (ca. 75 °C) halten.

2 | Kalbsfilet hineingeben und 20 Minuten ziehen lassen.

3 | In der Zwischenzeit Rüebli schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln und im Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Rüebli zugeben und unter gelegentlichem Schwenken 10–12 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Kalbsfilet nach Ende der Garzeit aus dem Sud nehmen und in Folie gewickelt ruhen lassen. 6 dl vom Sud in eine Pfanne geben und auf einen Drittel einkochen lassen. Salat waschen und trocken schleudern. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schnittlauch und Peterli grob schneiden.

5 | Eingekochten Sud mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Vorsichtig mit Rüebli, Kräutern und Salat mischen.

6 | Kalbsfilet in sehr dünne Scheiben schneiden, auf den Salat geben und servieren.

Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.

BESCHWIPST!
Für ein besonderes Aroma Kalbsfilet mit Noilly Prat beträufeln und in Folie gewickelt über Nacht marinieren.

ZARTER GENUSS

Für noch edlere Involtini können auch Kalbsplätzli verwendet werden.

Schweins-Involtini mit Kräuterfüllung

für 4 Personen

Zutaten

8	kleine Plätzli vom Schweizer Schwein à ca. 60 g
2	Zwiebeln
150 g	Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Peterli
1 Bund	Thymian
1 Bund	Majoran
2 Zweige	Rosmarin
2 Bund	Frühlingszwiebeln
500 g	Champignons
1 l	Gemüsebouillon
2	Eigelbe
	Saft einer halben Zitrone

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Pochieren
ca. 20 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
573 kcal | 36 g Eiweiss
42 g Fett | 11 g Kohlenhydrate
(ohne Reis und Salat)

Zubereitung

1 | Plätzli flach klopfen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. ⅕ der Butter erhitzen und Zwiebeln darin bei milder Hitze glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Peterli, ½ Bund Thymian, Majoran fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Kurz erhitzen und zur Seite stellen.

2 | Fleisch innen leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung gleichmässig in der Mitte der einzelnen Plätzli verteilen und diese vorsichtig zusammenrollen. Mit je einem Spiesschen fixieren.

3 | Frühlingszwiebeln putzen und längs halbieren. Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln. Beides mit den Kräutern in die Bouillon geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, sodass die Bouillon kurz unter dem Siedepunkt gehalten wird. Schweinsplätzli zugeben und darin geschlossen 20 Minuten pochieren.

4 | In der Zwischenzeit für die Sauce Hollandaise restliche Butter schmelzen. Eigelbe in eine kleine Metallschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 3 EL Pochiersud zugeben, die Schüssel über den heissen Pochiertopf halten und alles mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Flüssige Butter tröpfchenweise unterrühren.

5 | Fleisch aus dem Sud nehmen, mit Frühlingszwiebeln und Champignons auf Tellern anrichten und mit der Sauce Hollandaise servieren.

Dazu passen Reis und grüner Salat.

Metzgercheck:

DER GENUSS-SCHEIN

Ob zum Geburtstag, als Mitbringsel oder einfach so: Möchten Sie Ihren Freunden oder Ihrer Familie eine Freude machen, verschenken Sie Gutscheine für ein feines Stück Fleisch oder sponsern Sie den nächsten Grillspass. Kaufen und einlösen kann man die Checks in vielen Metzgereien.

Mehr Informationen: sff.ch/metzgerchecks

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch» auch auf Facebook und Instagram.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, sff.ch, enguete.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Zürich, foodstyling-splett.com
Fotos: Jules Moser, Bern, jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, polyconsult.ch
Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern