Mai/Juni 2020

en Guete

SCHÜSSELERLEBNISSE

Feine Fleischbowls zum Ausprobieren.

Foodtrend erklärt
So einfach gelingen Bowls. **Seite 4**

Unser Favorit
Bowl mit Schweinsnierstück, grilliertem Mais und Tomaten. **Seite 10**

FEINE VIELFALT

Liebe Leserin, lieber Leser

Nicht nur die Blumenwiesen werden wieder farbiger, auch die Gemüse- und Früchteregale füllen sich mit viel Saisonalem. Unser Heftthema eignet sich perfekt, um diese Vielfalt richtig zu geniessen. Denn bei Bowls kommt alles in eine Schüssel, was fein ist.

Das gilt auch bei der Wahl des Fleischs: Vom edlen Entrecôte bis zum leichten Pouletbrüstli ist alles erlaubt. Damit die Bowls schön ausgewogen bleiben und die Zubereitung schnell geht, empfehlen wir eher magere Stücke, Geschnetzeltes oder Hackfleisch.

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

Tipps und Tricks von Ihrem Metzger

Resteverwertung

Ein Stück Braten, etwas Chili oder ein Plätzli vom Vortag können ruckzuck in Bowl-Zutaten umgewandelt werden.

Kinderessen

Um den Kleinen die bunten Bowls schmackhaft zu machen, können Sie auch auf Chicken Nuggets oder Wurst zurückgreifen.

Marinadenfest

Noch vielfältiger wird es mit einer Fleischmarinade – oder Sie kaufen gleich bei uns vormariniertes Fleisch.

ANLEITUNG ZUR LIEBLINGSBOWL

Bowls haben viele Vorteile: Sie bieten Abwechslung, unterstützen eine ausgewogene Ernährung, bieten Platz für saisonale und regionale Zutaten und eignen sich bestens zur Resteverwertung. Mit unserer Grundanleitung stellen Sie ganz einfach Ihre eigene Bowl zusammen.

Kaum ein Foodtrend ist so unkompliziert wie Bowls. Denn wer ein paar Grundregeln kennt, kann sich danach bei der Zutatenwahl richtig austoben. Auf persönliche Vorlieben von Gästen oder Kindern kann ganz einfach Rücksicht genommen werden – denn alles ist erlaubt, nichts zwingend.

DAS KOMMT IN EINE BOWL

EIWEISSBEILAGE

Rund ein Viertel, also ca. 25%, wird mit Eiweissbeilagen gefüllt. Beim Fleisch verwenden Sie eher fettarme Stücke, Geschnetzeltes oder Hackfleisch. Auch Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Käse oder Sojaprodukte können als Proteinlieferant dienen.

GEMÜSE UND FRÜCHTE

Der grösste Anteil, ca. 40%, einer klassischen Bowl besteht aus verschiedenem Gemüse und Früchten. Hier geht alles: vom Blumenkohl über Rüebli und Gurken bis zur Birne oder zu Erdbeeren.

FETTE

Für noch mehr Nährstoffe kommen beispielsweise Kerne, Nüsse, Hummus oder Avocado auf die Bowl. Sie machen höchstens 10% des gesamten Bowl-Inhalts aus und liefern gesunde Fettsäuren.

BASIS

Grundlage für die Bowl sind ca. 25% Stärkebeilagen. Das können Reis, Teigwaren, Getreide wie Couscous, Bulgur, Hirse, Buchweizen oder Kartoffeln sein.

TOPPINGS & DRESSING

Als Finish können Sie Sprossen, Kresse oder frische Kräuter auf die Bowl streuen. Ganz am Schluss träufeln Sie das gewünschte Dressing darüber: Gut eignen sich Vinaigretten mit Zitronen- oder Limettensaft, leichte Joghurtsaucen oder etwas Sojasauce.

EISEN SPEISEN!

Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das unser Körper nicht selber produzieren kann. Darum gehören auf einen ausgewogenen Speiseplan auch genügend natürliche Eisenlieferanten. Eine hervorragende Eisenquelle ist Fleisch, weil Eisen aus tierischen Lebensmitteln von unserem Körper besser aufgenommen wird als pflanzliches Eisen.

WARUM EISEN SO WICHTIG IST

In unserem Körper übernimmt Eisen viele Aufgaben. Es unterstützt unter anderem den Sauerstofftransport im Körper. Haben wir zu wenig Eisen, können sehr unterschiedliche Symptome auftreten, z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung. Wer sich in den Symptomen wiedererkennt, sollte unbedingt die Blutwerte beim Arzt kontrollieren lassen. Vor allem Frauen leiden häufig an Eisenmangel.

HIER STECKT EISEN DRIN

Besonders gut nimmt unser Körper Eisen aus Fleisch auf. Je röter das Fleisch, umso mehr Eisen enthält es. Dazu gehören auch Innereien, welche besonders eisenhaltig sind. Lieferanten auf pflanzlicher Basis sind: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und grünes Gemüse wie Erbsen oder Spinat.

AUFNAHME VERBESSERN

Die Eisenaufnahme – die sogenannte Eisenresorption – können Sie zusätzlich verbessern. Als fördernd gilt zum Beispiel Vitamin C. Es lohnt sich also, das Menü mit einem frisch gepressten Orangensaft, rohem Gemüse oder einem Spinatsalat zu ergänzen.

ALLROUNDER FLEISCH

Fleisch kann also mit gutem Grund einen festen Platz in einer ausgewogenen Ernährung haben. Denn es ist nicht nur ein wichtiger Eisenlieferant, sondern enthält noch weitere wertvolle Nährstoffe:

- **B-Vitamine** sind wichtig für das Nervensystem, darunter auch B_{12}, welches unser Körper selber nicht produzieren kann und nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt.
- **Eiweiss** (Protein) benötigen wir zum Aufbau und Erhalt von Muskeln.
- **Vitamin A** stärkt die Augen und das Immunsystem.
- **Zink** hilft uns bei der Wundheilung.

Pouletbowl

mit Spinat und pochiertem Ei

für 4 Personen

Zutaten

4	Brüstli vom Schweizer Poulet, à ca. 120 g
240 g	Basmatireis
2	Äpfel
3	Tomaten
300 g	Spinat
2 EL	Rapsöl
8 EL	Mandeln
1 EL	flüssiger Honig
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte, fein gewürfelt
4 EL	Estragonessig
2 TL	grober Senf
3 Stiele	Estragon
6 EL	Olivenöl
4	Eier
1 Beet	Kresse

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
800 kcal | 49 g Eiweiss
36 g Fett | 65 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Pouletbrüstli 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 | Reis nach Packungsanweisung kochen. Äpfel und Tomaten putzen, klein schneiden. Spinat verlesen und mit Reis, Tomaten und Äpfeln in vier grosse Bowls geben.

3 | Rapsöl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Pouletbrüstli von beiden Seiten 2–3 Minuten braten. Mandeln und Honig zugeben und nochmals 5–6 Minuten bei milder Hitze glasieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Folie gewickelt ruhen lassen.

4 | Schalotte in die Pfanne geben und im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Pfanne vom Feuer nehmen. Drei Viertel des Estragonessigs, Senf, klein gezupften Estragon und Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles kräftig verrühren.

5 | Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den restlichen Estragonessig und etwas Salz zugeben, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und ins nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen. 4 Minuten ziehen lassen. Mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und zu den anderen Zutaten in die Bowls geben.

6 | Pouletbrüstli in Scheiben schneiden, in den Bowls anrichten und alles grosszügig mit Vinaigrette beträufeln. Mit Kresse bestreut servieren.

POULET MIT PEPP

Pouletbrüstli mit gehacktem Rosmarin einreiben und über Nacht ziehen lassen. Mit Mandeln und Honig ein Genuss!

Bowl mit Schweinsnierstück, grilliertem Mais und Tomaten

für 4 Personen

Zutaten

1	Nierstück vom Schweizer Schwein, à ca. 700 g
2 EL	Gyros-Gewürz
4	Tomaten
4	Maiskolben, vorgekocht
1	Gurke
1	Papaya
1	Avocado
	Salz
2	Limetten
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Stiele	Koriander
6 EL	Olivenöl
120 g	Tortilla-Chips

Zubereitung

1 | Schweinsnierstück 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, quer halbieren und kräftig mit Gyros-Gewürz einreiben.

2 | Tomaten halbieren und mit dem Mais in eine Grillpfanne geben. Mais bei starker Hitze 8–10 Minuten grillieren, Tomaten 3–4 Minuten. Den Mais gelegentlich wenden.

3 | Gurke putzen, Papaya und Avocado schälen, klein schneiden und in vier grosse Bowls geben. Maiskörner vom Kolben schneiden und mit den Tomaten in die Bowls verteilen.

4 | Schweinsnierstücke in der Grillpfanne von beiden Seiten 3–4 Minuten knusprig grillieren. In feine Scheiben schneiden und nochmals für 2 Minuten in die Grillpfanne geben. Leicht salzen und in die Bowl geben.

5 | Limettensaft, Salz, Pfeffer und klein gezupften Koriander verrühren. Olivenöl darunterschlagen und über die Bowls verteilen. Mit Tortilla-Chips servieren.

Vorbereiten
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
827 kcal | 50 g Eiweiss
38 g Fett | 63 g Kohlenhydrate

ADIÓS RESTEN

Als Alternative kalten Braten klein schneiden und mit Gyros-Gewürz kurz aufbraten.

Lammbowl
mit Couscous und Pfefferminze

für 4 Personen

Zutaten

4	Koteletts vom Schweizer Lamm
3 Stiele	Pfefferminze
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
240 g	Couscous
1	säuerlicher Apfel
1	Gurke
1	Rettich
2	Rüebli
200 g	Jungsalat
1	Bio-Orange
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Olivenöl

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1 | Lammkoteletts 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Minzblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit dem Öl mischen und die Koteletts damit einreiben.

2 | Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Apfel putzen und würfeln. Gurke putzen, Rettich und Rüebli schälen und alles dünn schneiden. Salat verlesen. Alles in vier grossen Bowls anrichten.

3 | Orange heiss abwaschen, Schale mit Zestenreisser ablösen, Saft auspressen, beides mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl kräftig unterrühren und Vinaigrette gleichmässig über die Bowls verteilen.

4 | Lammkoteletts in einer Grillpfanne bei starker Hitze 4–5 Minuten grillieren, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zusammen servieren.

Zubereiten
ca. 30 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
593 kcal | 35 g Eiweiss
39 g Fett | 23 g Kohlenhydrate

GLÜCK AM STÜCK

Das Lamm ist auch als ganzes Rack gebraten ein zartes Erlebnis.

Flank-Steak-Bowl
mit Erdbeeren und grünem Spargel

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Flank Steak vom Schweizer Rind
1	Knoblauchzehe
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *
240 g	Buchweizen
2 Bund	Radieschen
1 Schale	Erdbeeren, à ca. 500 g
1 Bund	grüner Spargel, à ca. 500 g
1 Bund	Peterli
1	Bio-Zitrone
80 g	Mandeln
6 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g	Sprossen
1 Beet	Kresse

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
958 kcal | 41 g Eiweiss
61 g Fett | 57 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Flank Steak 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl mischen und das Fleisch damit einreiben.

2 | Buchweizen nach Packungsanweisung garen. Radieschen und Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Spargel putzen, schälen und längs halbieren.

3 | Für das Pesto Peterli von den Stielen zupfen, dann mit Zitronensaft, fein abgeriebener Zitronenschale, Mandeln und Olivenöl mittelfein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen.

4 | Eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Flank Steak darin von jeder Seite 3 Minuten grillieren, in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Spargel in die Grillpfanne geben und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten grillieren, dabei öfter wenden.

5 | Alle Zutaten in vier grossen Bowls anrichten. Fleisch in feine Scheiben schneiden und mit in die Bowls geben. Nach Belieben mit Pesto beträufeln, mit Sprossen und Kresse bestreut servieren.

ANRUF GENÜGT

Flank Steak zur Sicherheit beim Metzger vorbestellen.

Fleischfachmann / Fleischfachfrau

«DIE LEHRE IST EXTREM VIELSEITIG.»

Lehrabgänger mit Berufsmaturitätsabschluss: Robin Betschart gibt im Interview persönliche Einblicke in eine spannende Ausbildung.

War Fleichfachmann schon immer Ihr Traumberuf?
Nicht ganz – erst als ich mich in der Oberstufe intensiver mit meiner Berufswahl auseinandersetzte und verschiedene Schnupperlehren besuchte, entschied ich mich dafür. Der Beruf «Fleischfachmann» machte Spass und erfüllte alle meiner Kriterien.

Weshalb fiel Ihre Wahl auf die Fachrichtung «Verarbeitung»?
Ich wollte ganz genau wissen, wie jedes einzelne Produkt hergestellt wird. Für mich ist das die Grundlage meines Berufs.

Was haben Sie an der Ausbildung am meisten geschätzt?
Die Lehre ist extrem vielseitig. Man befasst sich mit Bereichen, die ich auch privat spannend finde. Ich lernte viel über die allgemeine Verarbeitung von Lebensmitteln, deren Aufbewahrung und über die ökologischen Aspekte dahinter. Gerade das wird in Zukunft in unserem Beruf sicherlich noch wichtiger werden.

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