September 2021

en Guete

CORDON BLEU MAL ANDERS

Junge Schweizer Fleischfachleute in Ausbildung verraten ihr selbst kreiertes Cordon-bleu-Rezept.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Einmal den Klassiker, bitte!

Bei aller Cordon-bleu-Kreativität: Auch die traditionelle Variante hat ihren Reiz. Und selbst gemacht mit Kalbsplätzli, Hinterschinken, würzigem Gruyère und Paniermehl schmeckt der Schweizer Klassiker einfach wunderbar. Wie's geht, erfahren Sie auf **schweizerfleisch.ch** in unserer Bild- und Videoanleitung.

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

CORDONS BLEUS DER NÄCHSTEN GENERATION

Liebe Leserin, lieber Leser

Angeblich erfand eine Walliser Köchin das Cordon bleu, als plötzlich die doppelte Anzahl der erwarteten Gäste in ihrer Beiz stand. So schnitt sie Schnitzel auf und «streckte» sie mit Schinken und Käse. Die Gäste waren begeistert, ebenso der Wirt – der die Kreation fortan «Cordon bleu» nannte, was im Französischen für hohe Kochkunst steht.

Und die Geschichte geht weiter. Denn das Cordon bleu inspiriert auch neue Generationen von Kochprofis und Genussmenschen. Deshalb präsentieren Ihnen in dieser Ausgabe vier lernende Fleischfachleute ihre eigenen Cordon-bleu-Kreationen. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über den kreativen Beruf der Fleischfachfrau und des Fleischfachmannes.

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

Tipps und Tricks von Ihrem Metzger

Aus dem Tiefkühler zaubern

Haben Sie zu viel Fleisch gekauft oder möchten Sie vorsorgen? Ab in den Tiefkühler: Rohe Cordons bleus lassen sich bestens einfrieren und wieder auftauen.

Panaden-Parade

Geben Sie Ihrem Cordon bleu mit der Panade eine besondere Note: zum Beispiel mit einem speziellen Mehl oder mit einem Gewürz Ihrer Wahl.

Flach rauskommen

Für perfekt flache Plätzli tut es anstatt eines Fleischklopfers auch eine Pfanne oder ein sonstiger flacher, schwerer Gegenstand. Auch Ihr Metzger klopft die Plätzli gerne für Sie.

Mit Herzblut fürs Handwerk

Mustafe empfiehlt:

KALBS-CORDON-BLEU MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN

Rezept Seite 6

Was mich stolz macht: Dass ich weiss, wie man die feinen Fleischprodukte macht, die unsere Kunden gerne essen – und auch ich selber.

« In der achten Klasse durfte ich einen Wochenjob in der Metzgerei machen. Es hat mich begeistert und die Leute waren sehr nett. Deshalb habe ich mich für die Metzgerlehre entschieden. Die Arbeit braucht viel Kraft, aber das gefällt mir. »

Nadia empfiehlt:

SCHWEINS-CORDON-BLEU MIT BIRNE MARINIERT

Rezept Seite 8

Worauf ich mich am meisten freue: auf den Kontakt mit meinen unterschiedlichen Kunden.

« Das Schönste ist für mich, wenn die Kunden sich über feine und schöne Handwerkskunst freuen. Diese braucht viel Erfahrung, aber jeden Tag sammle ich mehr davon – als Nächstes für einige Zeit in Graubünden. »

Luca empfiehlt:

SCHWEINS-CORDON-BLEU «LE PRÉZOIS»

Rezept Seite 12

Mein berufliches Ziel: in zehn Jahren meinen eigenen Betrieb zu führen.

« Meine Eltern sind Landwirte und so habe ich meine ganze Kindheit mit Tieren verbracht. Ich liebe Tiere und gerade deshalb ist es für mich eine ehrenvolle Aufgabe, ihr Fleisch respektvoll zu guten Produkten zu verarbeiten. »

Aleksandra empfiehlt:

RINDS-CORDON-BLEU MIT BRESAOLA

Rezept Seite 10

Drei Worte, die meinen Beruf beschreiben: abwechslungsreich, herausfordernd, innovativ.

« Ich mache meine Fleischprodukte mit ganz viel Liebe. Am meisten Spass habe ich daran, meine Vorstellungen in schöne und feine Leckerbissen umzusetzen, und zu sehen, wie unsere Kunden das Geschäft mit einem Lächeln verlassen. »

Kalbs-Cordon-bleu
mit getrockneten Aprikosen

für 4 Personen

Zutaten

4	Plätzli vom Schweizer Kalb à ca. 120 g (z. B. von der Unterspälte)
4 Tranchen	Längenberger Schinken à ca. 20 g
1	Blumenkohl
6 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
	Salz
600 g	Kartoffeln
3 Zweige	Rosmarin
4 Scheiben	Gantrisch-Bergkäse à ca. 40 g
60 g	getrocknete Aprikosen
2 Zweige	Zitronenthymian
60 g	Mehl
2	Eier
50 g	Paniermehl
50 g	Baumnüsse, gemahlen
1 TL	grob gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL	Harissa
100 g	Bratbutter
	Zitronensaft nach Belieben

Zubereiten
90 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
1080 kcal | 53 g Eiweiss
69 g Fett | 57 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Blumenkohl waschen. In kochendem Wasser 15 Minuten blanchieren. In eine flache Ofenform geben und mit der Hälfte des Olivenöls und des Zitronensafts beträufeln. Salzen. Im Ofen bei 175 °C (160 °C Umluft) ca. 50 Minuten backen. In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, in dünne Scheiben schneiden, Rosmarin von den Stielen zupfen, beides in eine Schüssel geben, mit Salz und restlichem Olivenöl mischen, nach 30 Minuten zum Blumenkohl in die Form geben.

2 | Je eine Käsescheibe auf eine Tranche Schinken legen.

3 | Plätzli einzeln in einen Gefrierbeutel legen, mit einer Pfanne auf ca. 3 mm flach klopfen.

4 | Plätzli mit Käse-Schinken-Päckli belegen, sodass jeweils die Hälfte des Plätzli frei bleibt. Aprikosen fein würfeln, Zitronenthymian abzupfen und beides auf den Cordons bleus verteilen, schliessen und Ränder gut andrücken.

5 | Panierstrasse vorbereiten: Mehl, Eier (verquirlt) und Paniermehl in je einen Teller geben. Gemahlene Baumnüsse und Pfeffer zum Paniermehl geben und gut mischen. Vor dem Panieren Cordons bleus mit Salz und Pfeffer würzen.

6 | Cordons bleus einzeln panieren.

7 | Nach 50 Minuten Garzeit des Blumenkohls das Harissa darauf verteilen und 20 Minuten im Ofen backen.

8 | Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald die Butter flüssig ist, Cordons bleus hineingeben.

9 | Cordons bleus nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten braten. Herausnehmen und mit dem Blumenkohl und den Kartoffeln servieren. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

MUSTAFES TIPP

Mehr Pep in der Panade

Mit etwas frischem oder getrocknetem Thymian, beigemengt ins Paniermehl, erhält die Hülle des Cordon bleu noch mehr mediterrane Würze.

Schweins-Cordon-bleu
an Birnenmarinade mit Bergkäse

für 4 Personen

Zutaten

4	Plätzli vom Eckstück vom Schweizer Schwein à ca. 120 g
4 Tranchen	Vorderschinken vom Schweizer Schwein
2	reife Birnen
2 dl	trockener Weisswein
4 Zweige	Thymian
2 EL	Weissweinessig
4 EL	Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g	Gantrisch-Bergkäse, in 4 Scheiben geschnitten
1	Bio-Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
3 EL	Olivenöl
2 TL	flüssiger Honig
1	Kopfsalat
2 Zweige	Basilikum
2 EL	Bratbutter
	Zitronensaft nach Belieben

Zubereiten
40 Minuten

Marinieren
2 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
543 kcal | 37 g Eiweiss
33 g Fett | 16 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Schweinsplätzli aus dem Kühlschrank nehmen.

2 | Birnen schälen. Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. In einem kleinen Topf mit Weisswein 4–5 Minuten weich kochen. Die Hälfte des Thymians abzupfen, zugeben und mit Essig und Rapsöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

3 | Je eine Scheibe Käse auf eine Tranche Schinken legen und zu kompakten Päckchen formen.

4 | Plätzli einzeln in einen Gefrierbeutel legen, mit einer Pfanne auf ca. 3 mm flach klopfen.

5 | Plätzli mit Schinken-Käse-Päckli belegen, jeweils die Hälfte des Plätzli frei halten. Cordons bleus schliessen, die Ränder gut andrücken und mit Holzspiesschen verschliessen.

6 | Cordons bleus in eine flache Form geben, mit der Birnenmarinade von allen Seiten bestreichen und 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

7 | 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. In der Zwischenzeit Zitronensaft und -schale, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Salat und Basilikumblätter in eine Schüssel geben und die Vinaigrette unterheben.

8 | Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Plätzli abtupfen, in die Pfanne geben und 3 Minuten braten. Restlichen Thymian in die Pfanne geben, Plätzli wenden und nochmals 3 Minuten braten.

9 | Cordons bleus herausnehmen, etwas abtropfen lassen und mit dem Salat servieren. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

NADIAS TIPP

Grillen und Chillen

Das Cordon bleu lässt sich bestens auf dem Grill zubereiten – bei nicht zu hohen Temperaturen.

Rinds-Cordon-bleu
mit Bresaola und Frischkäse

für 4 Personen

Zutaten

4	Plätzli vom Schweizer Rind à ca. 120 g (vom Metzger dünn geklopft)
80 g	Bresaola vom Schweizer Rind
1 Stange	Lauch
20 g	Butter
150 g	Frischkäse mit Pfeffer (z. B. Boursin)
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g	reife Tomaten
80 g	schwarze Oliven
1	rote Zwiebel
3 EL	Olivenöl
2 Stiele	Majoran
60 g	Mehl
2	Eier
80 g	Paniermehl
½ Bund	Peterli
½ Bund	Schnittlauch
100 g	Bratbutter
	Zitronensaft nach Belieben

Zubereiten
60 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
866 kcal | 48 g Eiweiss
59 g Fett | 35 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Rindsplätzli aus dem Kühlschrank nehmen. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Lauch zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten andünsten. Frischkäse zugeben, schmelzen lassen, alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

2 | Für den Salat Tomaten waschen und klein schneiden, Oliven halbieren, Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, Majoran darüber zupfen und beiseitestellen.

3 | Plätzli ausbreiten. Auf jedes Stück einen Viertel des Bresaola geben und je einen Viertel der Lauchfüllung in die Mitte, sodass jeweils die Hälfte des Plätzli frei bleibt. Cordons bleus schliessen und die Ränder gut andrücken.

4 | Panierstrasse vorbereiten: Mehl, Eier (verquirlt) und Paniermehl in je einen Teller geben. Peterli und Schnittlauch fein hacken, zum Paniermehl geben und gut mischen. Vor dem Panieren Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

5 | Cordons bleus einzeln panieren: zuerst im Mehl wenden, abklopfen, dann komplett in die verquirlten Eier tauchen und im Paniermehl wenden, andrücken.

6 | Pfanne mit der Bratbutter auf mittlerer Stufe erhitzen. Der Pfannenboden muss überall gut mit Butter bedeckt sein. Cordons bleus hineingeben. Cordons bleus nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten anbraten, bis sie rundum schön goldbraun sind. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit dem Tomatensalat servieren. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passen Kroketten.

Nach allen Regeln der Knusperkunst

Cordons bleus während des Bratens ständig löffelweise mit dem heissen Bratfett begiessen und die Pfanne leicht schwenken. So gart alles schön gleichmässig und das Cordon bleu wird rundherum extra knusprig.

ALEKSANDRAS TIPP

Schweins-Cordon-bleu
aus Filet, mit Räucherschinken

für 4 Personen

Zutaten

4	Plätzli vom Filet vom Schweizer Schwein (vom Metzger dünn aufgeschnitten und geklopft)
4 Tranchen	Räucherschinken à ca. 20 g
250 g	grüne Bohnen
1	Schalotte
3 EL	Sonnenblumenöl
260 g	weisse Bohnen aus der Dose
	Salz
	Pfeffer
1 Zweig	Rosmarin, abgezupfte Nadeln
3 EL	Himbeeressig
120 g	Himbeeren
4 Scheiben	Gruyère à ca. 20 g
4 Scheiben	Vacherin à ca. 20 g
60 g	Mehl
2	Eier
4 EL	Rahm
80 g	Paniermehl
100 g	Bratbutter
	Zitronensaft nach Belieben

Zubereiten
60 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
1030 kcal | 61 g Eiweiss
55 g Fett | 64 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Plätzli aus dem Kühlschrank nehmen. Grüne Bohnen waschen, in kochendem Wasser ca. 20 Minuten weich garen. Abgiessen und beiseitestellen. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte zugeben und glasig dünsten. Weisse Bohnen abspülen, mit den grünen Bohnen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Schwenken 3–4 Minuten dünsten, Rosmarin zugeben und mit Himbeeressig ablöschen, vom Herd nehmen. Himbeeren waschen und unterrühren, zur Seite stellen.

2 | Für die Füllung je eine Käsescheibe Vacherin und Gruyère auf eine Tranche Schinken legen und zu kompakten Päckchen formen. Plätzli ausbreiten und mit Schinken-Käse-Päckli belegen, sodass jeweils die Hälfte des Plätzli frei bleibt. Cordons bleus schliessen und die Ränder gut andrücken.

3 | Panierstrasse vorbereiten: Mehl, Eier mit Rahm verquirlt und Paniermehl je in einen Teller geben. Die Cordons bleus mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Cordons bleus einzeln panieren: zuerst im Mehl wenden, abklopfen, dann komplett in die Eimischung tauchen und im Paniermehl wenden, andrücken.

5 | Butter in einer grossen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald die Butter flüssig ist, Cordons bleus hineingeben. Der Pfannenboden muss überall gut mit Butter bedeckt sein.

6 | Cordons bleus nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten braten. Herausnehmen und mit dem Bohnensalat servieren. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passen Pommes Allumettes.

LUCAS TIPP

Freiburger Special

Für einen noch einzigartigeren Geschmack empfiehlt Luca den Käse «Le Prézois» und den Räucherschinken «Jambon de la Borne» – beides Freiburger Spezialitäten.

Fleischfachmann/-fachfrau EFZ

AN DIESEM BERUF IST WAS DRAN

Wer gerne mit Lebensmitteln und insbesondere mit Fleisch arbeitet, sich für gutes Essen interessiert, gerne kreativ ist und Freude am Kontakt mit Kunden hat, ist in der Fleischbranche genau richtig. Denn hier dreht sich alles um Genuss!

Die Ausbildung in einem Fleischfachgeschäft oder in einem Grossbetrieb dauert drei Jahre und wird mit einem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis abgeschlossen. Dabei haben Auszubildende die Wahl zwischen drei Fachrichtungen.

Ein Beruf mit Zukunft
Für Fleischfachleute gibt es viele spannende Karrieremöglichkeiten. Zum Beispiel mit einer Weiterbildung zur Betriebsleiterin oder zum Betriebsleiter Fleischwirtschaft, zur Metzgermeisterin oder zum Metzgermeister oder mit einem Studium der Lebensmitteltechnologie.

FACHRICHTUNG GEWINNUNG

Lernende mit der Fachrichtung Gewinnung arbeiten im Schlachthof und lernen, tierschutzgerecht zu schlachten und zu zerlegen. Sie bereiten Fleischstücke direkt für den Verkauf vor oder verarbeiten sie zu feinen Fleischprodukten. Fleischfachleute in dieser Fachrichtung lernen viel über die Gesetze hierzulande, über die Haltung und die Aufzucht der Tiere. Zudem haben sie immer wieder Kontakt mit Bauern zu Züchtern.

FACHRICHTUNG VERARBEITUNG

Bei der Fachrichtung Verarbeitung dreht sich alles um die Herstellung verkaufsfertiger Produkte. Dazu gehören die unterschiedlichsten Wurstsorten, vom Cervelat über die Bratwurst bis hin zu regionalen Spezialitäten wie der Saucisson vaudois. Aber auch Pökelwaren wie Schinken, Trockenfleisch und Speck gehören dazu sowie ladenfertige Fleischwaren – beispielsweise Cordons bleus, Geschnetzeltes und marinierte Steaks.

FACHRICHTUNG FEINKOST UND VEREDELUNG

Fleischfachleute mit Fachrichtung Feinkost und Veredelung arbeiten an vorderster Front. Sie bedienen und beraten die Kunden, geben ihnen wertvolle Tipps zur Zubereitung. Sie sind aber auch die Profis, wenn es um die Herstellung von kalten Platten, pfannenfertigen Gerichten und Traiteurprodukten geht. Auch Partyservice und die Gestaltung von Buffets zählen zu ihren Aufgaben.

SCHNUPPERE JETZT SPANNENDE BERUFSLUFT

Dank einem sicheren Gesundheits-Schutzkonzept kannst du bei uns trotz der aktuellen Lage erleben, wie vielseitig der Beruf der Fleischfachfrau bzw. des Fleischfachmanns ist. Interessiert? Dann melde dich bei uns und mach eine Schnupperlehre. Wir freuen uns auf dich!

Unter **sff.ch/mitglieder** sind die Lehrbetriebe mit einem markiert!

Mehr Infos zum Schnuppern bei uns findest du unter

- **sff.ch/schnuppern**
- **swissmeatpeople.ch/alles-beginnt-mit-der-schnupperlehre**

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