Dezember 2021

en Guete

So geht Sauce

Alles zur feinsten Nebensache auf dem Teller und vier unwiderstehliche Rezepte.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Hochgenuss aus dem Ofen

Ein zartes Chateaubriand aus dem Ofen ist ein beliebter Klassiker, nicht nur an Festtagen. Und dank dem Niedergaren im Ofen wird es fast von allein perfekt. Auf **schweizerfleisch.ch** finden Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Video für Chateaubriand – und für 55 weitere Gerichte für jeden Anlass und Geschmack.

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Es ist angerührt!

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit der richtigen Sauce schmeckt so manches Gericht noch ein bisschen feiner. Und dank zahlreichen Saucen-Varianten gibt es immer wieder neue Geschmackskombinationen zu entdecken, sei es mit beliebt-bewährten Klassikern oder mit exotischeren Varianten.

Wir beantworten die wichtigsten Fragen rund um Saucen, von der Zubereitung bis zur Aufbewahrung. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt Ihren eigenen Fleischfond zubereiten können, eine Schlüsselzutat in Saucen. Und Sie finden in dieser Ausgabe vier «sossartige» Fleischrezepte, die Ihre Liebsten und Sie selbst begeistern werden – ob an den Festtagen oder bei einer anderen Gelegenheit.

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

Tipps und Tricks von Ihrem Metzger

Fleisch vorbestellen

Damit Sie nicht anstehen müssen, wenn die Festtage anstehen: Planen Sie im Voraus und bestellen Sie Ihr Wunsch-Fleisch frühzeitig beim Metzger.

Teller vorwärmen

Nicht nur für besondere Anlässe gilt: keine kalten Teller für warmes Essen. Stellen Sie Ihre Teller vor dem Servieren für ein paar Minuten bei 50–60 °C in den Backofen und Ihr Gericht kommt optimal zur Geltung.

Resten aufwärmen

Machen Sie aus Resten das Beste: Aus übrigem Fleisch und Beilagen lassen sich am Tag danach (oder auch noch später) feine Suppen, Eintöpfe, Gratins zaubern.

Saucen, die heimlichen Stars der Menüs

Saucen sind allseits beliebt. Als vermeintlich unscheinbare Komponenten eines Menüs werden sie oft unterschätzt. Fehlen sie jedoch, werden sie schnell einmal vermisst. Grund genug für uns, einmal genauer hinzuschauen und Ihnen allerlei Wissenswertes über Fleischsaucen zu präsentieren.

Welche Sauce passt zu welchem Fleisch?

Grundsätzlich zählt bei der Saucenwahl der persönliche Geschmack. Aber als ideale Kombinationen mit klassischen Saucen gelten:

- **Rahmsauce, Currysauce, Senfsauce** zu hellem, mildem Fleisch wie z.B. Schweinsplätzli, Pouletbrust.
- **Bratensauce** zu Schmorgerichten und Braten.
- **Sauce béarnaise** zu allen Filets und magerem Fleisch.
- **Zwiebelsauce** zu kräftigem Fleisch wie z.B. Schweinsbratwurst, Rindsplätzli, Fleischkäse, Innereien.
- **Pfeffersauce** zu hellem Fleisch, Kurzbratstücken, Schmorgerichten.

Bei den trendig-exotischeren Saucen passen folgende Kombinationen am besten:

- **Chimichurri** zu kräftigem, dunklem Fleisch wie z.B. Entrecôte oder Flat Iron Steak.
- **Gremolata** zu dunklem Fleisch, Kurzbratstücken und Schmorgerichten.
- **Salsa Brava** zu kräftigem Fleisch mit viel Eigengeschmack wie z.B. Lammkotelett, Schweinskotelett.
- **Salsa verde** zu kräftigem Fleisch wie z.B. Lammrack, Côte de Boeuf.

Mehr rund um Saucen und Saucenbinden finden Sie auf **schweizerfleisch.ch/saucen**

Wie reduziert man richtig?

Reduzieren heisst einkochen, also Flüssigkeit verdunsten lassen: Kochen Sie die Sauce bei starker Hitze in einem Topf ohne Deckel. So konzentrieren sich die Aromen, die Sauce wird geschmacksintensiver und dicker.

Wann gibt man die Kräuter bei?

Das kommt ganz auf die Kräutersorte an. Allgemein gibt's zwei Faustregeln: frische Kräuter erst gegen den Schluss in die Sauce geben – und je zarter das Kraut, desto später. Aber es gibt Ausnahmen, am besten halten Sie sich ans Rezept.

Wie würzt man richtig?

Weil die Sauce während der Zubereitung einkocht, nimmt die Salz- und Gewürzkonzentration zu. Würzen Sie also erst nach, wenn Ihre Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Sauce versalzen? Geben Sie etwas Crème fraîche, Rahm oder Wasser dazu.

Wie bindet man Saucen?

Um eine Sauce glatt und geschmeidig zu bekommen, gibt's vier Methoden:

- Einkochen: weiter reduzieren bis zur gewünschten Konsistenz.
- Butter-Methode: kalte Butterflöckchen kurz vor dem Servieren unter die heisse Sauce schlagen.
- Raffiniert in Rahmsaucen: ein Eigelb mit 1–2 Esslöffeln der Sauce anrühren und zugeben. Danach die Sauce nicht mehr über 70 °C erhitzen.
- Saucenbinder oder Stärke, z.B. Maizena: Pulver mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die Sauce geben und erhitzen, nach 1–2 Minuten sollte die Sauce eindicken. Mehl sollte nur zum Anschwitzen und nicht zum Binden verwendet werden, da sonst der Geschmack zu mehlig wird.

Wie vermeidet man Klumpen?

Geben Sie das mit kaltem Wasser verrührte Bindemittel schrittweise und unter ständigem Rühren bei. Zwischendurch die Sauce immer wieder aufkochen. Und sollte es doch einmal hartnäckige Klümpchen geben: Die Sauce einfach durch ein Sieb streichen und schon ist sie glatt.

Die beste Basis: selbstgemachter Fond

Eine gute Sauce wird noch besser, wenn auch der Fond selbstgemacht ist. Und das ist gar nicht so schwer. Hier sind die vier Schritte zum eigenen Fleischfond.

Zutaten (ergibt ca. 1,5 l Fond)

2,5 kg	Knochen (vom Metzger klein gehackt)
3 EL	Öl
250 g	Rüebli
200 g	Knollensellerie
200 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Tomatenpüree
500 ml	Rotwein
2,5 l	kaltes Wasser
1 EL	Pfefferkörner (angedrückt)
2	Nelken
2	Lorbeerblätter
1 Zweig	Rosmarin
2 Stiele	Thymian
	Salz

Schritt 1

Knochen in einem Bräter mit dem Öl mischen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C (Umluft 230 °C) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten bräunen. Dabei mehrmals wenden.

Schritt 2

Inzwischen Gemüse und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauch zerdrücken. Alles in den Bräter geben, mit den Knochen mischen und 20–25 Minuten im Ofen weiterrösten.

Schritt 3

Bräter bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, Tomatenpüree unterrühren und kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und unter Rühren etwas einkochen lassen. Wasser zugiessen und zum Kochen bringen. Gewürze, Kräuter und Salz zugeben, bei milder Hitze offen ca. 2 Stunden und 30 Minute kochen. Dabei die aufsteigenden Trübstoffe abschäumen und das Fett abschöpfen.

Schritt 4

Ein Sieb mit einem heiss ausgespülten Geschirr- oder Passiertuch auslegen, den Fond vorsichtig passieren. Den heissen Fond nochmals entfetten, in sterilisierte Gläser füllen und verschliessen – oder auskühlen lassen und portionenweise einfrieren. Haltbarkeit: eingemacht 1–2 Monate, tiefgekühlt mindestens 6 Monate.

Schweinshals an Zwiebelsauce
mit Rosenkohl und Kartoffeln

für 4 Personen

Zutaten

800 g	Hals vom Schweizer Schwein
300 g	rote Zwiebeln
1	Rüebli
100 g	Lauch
100 g	Sellerie
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Lorbeerblätter
8 dl	Kalbsfond (siehe Seite 6/7)
1	Knoblauchzehe
800 g	Kartoffeln
	Muskatnuss, frisch gemahlen
4 dl	Rahm
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
3 Zweige	Oregano
2 EL	Balsamico-Essig
600 g	Rosenkohl
30 g	Butter

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
90 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
1067 kcal | 50 g Eiweiss
75 g Fett | 41 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Schweinshals 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Rüebli, Lauch, Sellerie waschen, grob schneiden. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C).

2 | Öl in Pfanne stark erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten rundum anbraten. Schweinshals in ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Rüebli, Lauch, Sellerie zugeben. Lorbeer und maximal einen Drittel des Fonds zugeben. Im Ofen 75 Minuten garen.

3 | Inzwischen Knoblauch schälen, Auflaufform damit ausreiben. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, in Form verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen. Rahm dazugeben, nach 25 Minuten Garzeit des Schweinshalses dazu in den Ofen geben.

4 | Zwiebeln im Bratensatz bei mittlerer Hitze kräftig anbraten. Paprika zugeben, kurz andünsten. Mit dem restlichen Fond ablöschen, Oregano zugeben, 15–20 Minuten köcheln, bis die Sauce leicht bindet. Mit Essig abschmecken.

5 | Rosenkohl waschen, Stielansatz kreuzweise einschneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten sieden, abgiessen, beiseitestellen.

6 | Nach Ende der Garzeit den Schweinshals aus der Form nehmen, abgedeckt ruhen lassen. Bratensaft in die Zwiebelsauce sieben, alles nochmals kräftig einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

7 | Butter in Pfanne schmelzen, Rosenkohl 3–4 Minuten schwenken, mit Muskatnuss würzen. Schweinshals in Scheiben schneiden und mit allen Beilagen servieren.

Tipp
Ist am Folgetag noch Braten übrig? Einfach in Scheiben schneiden und in der Sauce langsam und sanft erwärmen.

Entrecôte an Rotweinsauce
mit Polenta und Sellerie

für 4 Personen

Zutaten

4	Entrecôtes vom Schweizer Rind à je ca. 180 g
2	kleine Knollensellerie à je ca. 400 g
	Salz
4	EL Olivenöl
1	Schalotte
1	Rüebli
100 g	Lauch
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
3 dl	trockener Rotwein
1	Lorbeerblatt
3 dl	Rindsfond (siehe Seite 6/7)
5 dl	Milch
5 dl	Gemüsebouillon
2 Zweige	Thymian
250 g	grobkörnige Polenta (Bramata)
1 EL	Bratbutter
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g	kalte Butter, in Flöckchen

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
60 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
939 kcal | 55 g Eiweiss
45 g Fett | 60 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Entrecôtes 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C). Knollensellerie schälen, auf je ein Blatt Pergamentpapier setzen, mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Pergamentpapier über dem Sellerie zusammenraffen und mit je einem Stück Küchengarn zusammenbinden. Im Ofen ca. 60 Minuten garen.

2 | In der Zwischenzeit Schalotte schälen, Rüebli und Lauch waschen und alles grob würfeln. In einer Pfanne im heissen Öl kräftig anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Lorbeer zugeben und den Wein verkochen lassen. Rindsfond zugeben und ca. zur Hälfte einkochen lassen.

3 | Für die Polenta Milch und Bouillon zum Kochen bringen, Thymian zugeben. Polenta einrühren. Bei milder Hitze und gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten garen.

4 | Bratbutter in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Entrecôtes darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und in Folie gewickelt ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Rotweinsauce durch ein Sieb in die Bratpfanne geben, Röststoffe loskochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kalte Butterflocken in die nicht mehr kochende Sauce rühren.

5 | Sellerie aus dem Pergamentpapier wickeln, portionieren und mit dem Fleisch, der Polenta und der Rotweinsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp
Wer die Sauce gerne etwas leichter mag, kann dunklen Saucenbinder anstatt Butter verwenden.

Kalbsrack an Pfeffersauce
mit gebratenem Chicorée

für 4 Personen

Zutaten

1,2 kg	Rack vom Schweizer Kalb
80 g	Bratspeck in feinen Streifen
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3	Knoblauchzehen
½ Bund	Zitronenthymian
3,5 dl	trockener Weisswein
1	Schalotte
1	Apfel, säuerlich
400 g	Chicorée
60 g	Butter
3 dl	Kalbsfond (siehe Seite 6/7)
2,5 dl	Vollrahm
1 EL	grüne Pfefferkörner, in Salzlake eingelegt
2 TL	Honig

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
90 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
978 kcal | 45 g Eiweiss
75 g Fett | 13 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Kalbsrack 1 Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.

2 | Öl in Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Kalbsrack rundum ca. 6 Minuten anbraten, in ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Thymian auf dem Rack verteilen. Etwas mehr als einen Drittel Weisswein dazugeben, 50–60 Minuten im Ofen garen.

3 | Inzwischen Schalotte schälen, fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen, Fruchtfleisch klein würfeln. Chicorée waschen, in breite Streifen schneiden. Die Hälfte Butter in Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, mit restlichem Weisswein ablöschen und fast verkochen lassen. Kalbsfond und Rahm zugeben. Pfeffer grob hacken, zugeben. Alles langsam zu einer dicken Sauce einkochen.

4 | Kalbsrack aus der Form nehmen, in Folie gewickelt ruhen lassen. Bratensatz in der Form mit etwas Wasser lösen, durch feines Sieb in die Pfeffersauce geben, aufkochen, zur gewünschten Dicke einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, warmstellen.

5 | Restliche Butter in Pfanne erhitzen, Speck darin anbraten, Apfelwürfel zugeben, 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Chicorée zugeben, unter Rühren 3–4 Minuten dünsten. Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

6 | Kalbsrack aus der Folie nehmen, Fleischsaft in Sauce geben, kurz erhitzen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Beilagen servieren.

Tipp
Für dieses Kalbsrack empfehlen wir eine Kerntemperatur von 63 °C. Wer die Garstufe perfekt auf den Punkt treffen möchte, verwendet am besten ein Fleischthermometer.

Ganzes Poulet an Currysauce
mit Orange im Ofen gebraten

für 4 Personen

Zutaten

1	ganzes Schweizer Poulet à ca. 1,2 kg
	Salz
1 TL	Paprikapulver
2 EL	Olivenöl
1	Bio-Orange
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
2 dl	trockener Weisswein
5 Stiele	Peterli
600 g	bunte Rüebli
60 g	Butter
1	Zwiebel
1 EL	Currypulver
2 dl	Kalbsfond (siehe Seite 6/7)
2 EL	Mangochutney
2 EL	Crème fraîche
1 EL	Zitronensaft
200 g	Basmatireis

Zubereiten
80 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
821 kcal | 43 g Eiweiss
42 g Fett | 56 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C). Salz, Paprikapulver und Olivenöl in einer kleinen Schale mischen. Poulet rundherum damit einstreichen, von innen salzen und in eine ofenfeste Form geben.

2 | Orange heiss abspülen, Schale mit Zestenreisser oder Messer ablösen und auf dem Poulet verteilen. Orange schälen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und um das Poulet verteilen.

3 | Knoblauch und Schalotten schälen, grob würfeln und in die Form geben. Weisswein dazugeben und Peterli darüber streuen. In den Ofen geben und 55 Minuten garen.

4 | In der Zwischenzeit Rüebli schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit der Hälfte der Butter in einem Topf bei milder Hitze andünsten. Geschlossen bei gelegentlichem Schwenken bissfest garen.

5 | Zwiebel schälen, fein würfeln und in der restlichen Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Currypulver drüberstreuen, gut verrühren, kurz anschwitzen und mit dem Kalbsfond ablöschen. Mangochutney zugeben und alles einkochen lassen, bis es cremig ist. Crème fraîche zugeben und glattrühren. Mit Salz und Zitronensaft würzen, beiseitestellen. Basmatireis nach Packungsanleitung zubereiten.

6 | Poulet nach Ende der Garzeit aus der Form nehmen, Bratflüssigkeit durch ein Sieb in die Currysauce geben und diese nochmals etwas einkochen lassen. Poulet zerteilen und mit der Currysauce, dem Basmatireis und den Rüebli auf vorgewärmten Tellern servieren.

Tipp
Dieses Rezept lässt sich anstatt mit einem ganzen Poulet auch super mit Pouletschenkeln zubereiten.

Für ein gelingsicheres 2022: der Metzgerkalender

Unser Merci an Sie!

Für Ihre Treue und Ihre Wertschätzung von Schweizer Qualität bedanken wir uns ganz herzlich. Damit Sie auch im neuen Jahr wieder aus dem Vollen schöpfen können, schenken wir Ihnen ein Jahr Inspiration: mit zwölf Rezepten zum Ausprobieren und Geniessen. Wir wünschen Ihnen ein feines neues Jahr!

Den Metzgerkalender 2022 gibt's gratis in vielen Schweizer Fleischfachgeschäften, so lange der Vorrat reicht.

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