So starten Sie gut ins neue Jahr:

Gratis-Pasta zum Gehackten!

Viele SFF-Fleischfachgeschäfte machen Ihnen im Januar ein besonderes Sparangebot: Beim Kauf von 500 g Schweizer Hackfleisch erhalten Sie gratis ein Päckli Barilla-Spaghettoni n. 7.

Solange Vorrat.

Ihr Schweizer Fleischfach-geschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch

SUISSE GARANTIE **Schweiz. Natürlich.**

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.carnasuisse.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Zürich, www.dersplett.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 8162, 3001 Bern

Januar 2016

en Guete

Fernost ganz nah!

Köstliche Curry-Gerichte

Tipps vom Profi
Curry-Kunde
Seite 4

Genau hingeschaut
Gute Gründe für Schweizer Fleisch **Seite 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

DAS PERFEKTE

Curry.

JETZT GRATIS RUNTERLADEN!

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.
Mit vielen Film- und Fotoanleitungen.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

«Rezepte aus aller Welt und die Qualität von Schweizer Fleisch – eine ausgezeichnete Kombination!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Gerade an kalten Wintertagen sorgen exotische Curry-Gerichte für Wärme und einen Hauch von Ferien. Wenn meine Kunden dabei nach passenden Fleischstücken für ihre Menüs suchen, berate ich sie sehr gerne. Eines ist aber sicher: Aus welchem Land auch immer das Rezept kommt, das Fleisch muss aus der Schweiz sein. Denn bei der Qualität macht uns so schnell keiner etwas vor.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Marcel Wüest
Fleischfachmann aus Fislisbach AG

Die Chämi Metzg feierte 2014 ihr 40-jähriges Bestehen. Marcel Wüest hat das Geschäft vor 13 Jahren von seinem Vater übernommen und beschäftigt heute 23 Mitarbeitende.

Was schätzen Ihre Kunden?
- Dass wir uns Zeit für sie nehmen.
- Dass es bei uns neben bestem Fleisch auch viele hausgemachte Saucen gibt – z.B. mit Curry.
- Dass wir auf regionale Produzenten setzen.

Die bunte Curry-Kunde

Was ist eigentlich Curry? Eine Gewürzmischung, eine Paste, ein Gericht oder eine Pflanze? Wir lüften das Geheimnis und zeigen Ihnen, welches Curry am besten zu welchen Fleischsorten passt.

Curry ist alles!

Die Curry-pflanze

Die Blätter des Currybaums werden vor allem in der sri-lankischen und südindischen Küche als Gewürz verwendet. Unser europäisches Currypulver enthält aber meist keine Curry-Blätter.

Das Curry-pulver

Unser Currypulver kennt in Indien keiner. Die Engländer liessen zur Kolonialzeit in Indien eine Gewürzmischung herstellen, die sich mit dem europäischen Gaumen verträgt. Die wichtigsten Zutaten sind Kurkuma, Knoblauch, Pfeffer, Paprika und Bockshornkleesamen.

Curry als Gericht

Curry ist in Indien kein Gewürz, sondern ein Fleisch- oder Gemüseeintopf mit Reis und Sauce. Dafür werden die unterschiedlichsten Gewürze wie Kardamom, Kurkuma, Ingwer, Koriander, Zimt, Kreuzkümmel, Chili und Paprika zu einer Mischung (Masala) verarbeitet.

Die Curry-pasten

Currypasten werden vor allem in der thailändischen Küche verwendet. Sie enthalten Öle zur Konservierung und neben den Gewürzen zudem Zwiebeln, Ingwer oder Nüsse. Selbstgemachte Pasten sind etwas aufwendig, sie können aber gut gelagert werden und stehen dann für schnelle Currygerichte bereit.

Welche Currypaste passt zu welchem Fleisch?

Grüne Currypaste
Das leuchtende Grün kommt von den grünen Chilischoten und vom Koriandergrün. Die grüne Paste ist scharf und erfrischend zugleich.
Passt zu fruchtigen Fleischgerichten, zu Poulet und zu allem eher zarten Fleisch wie Kalb und Lammrücken.

Gelbe Currypaste
Ihre Farbe verdankt die gelbe Currypaste dem Kurkuma. Sie ist sehr harmonisch und mild.
Passt zu hellem Fleisch, z.B. Gerichten mit Poulet oder Schweinefleisch.

Rote Currypaste
Feurig scharfe Chilis geben dieser Paste ihre Farbe, ihren Geschmack und ihre warme Schärfe.
Passt zu Schweinefleisch und zu dunklem Fleisch wie Rind und Lamm.

Massaman-Currypaste
Diese würzig-scharfe Currypaste aus getrockneten Chilischoten, Nelken und grünen Pfefferkörnern stammt von Muslimen in Südthailand. Sie wird traditionell nie für Schweinefleisch verwendet, sondern vor allem für Lamm-, Rinds- und Pouletcurrys.

Indisches Lammcurry

mit Koriander und Ingwer

für 4 Personen

Zutaten

800 g	Gigot vom Schweizer Lamm (vom Metzger in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden lassen)
	Salz
2 EL	Zitronensaft
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
1	walnussgrosses Stück Ingwer
1	rote Peperoni
2 EL	Butter
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL	süsses Paprikapulver
100 g	Tomatenpüree
2 TL	mildes Currypulver
400 g	Natur-Joghurt
1 Bund	frisches Korianderkraut mit Wurzel (aus dem Asialaden)

Marinieren
ca. 2 Std.

Zubereiten
ca. 60 Minuten

Schmoren
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
450 kcal | 46 g Eiweiss
10 g Kohlenhydrate | 24 g Fett
(ohne Fladenbrot und Gemüsesalat)

Zubereitung

1 | Fleischwürfel mit Salz und Zitronensaft einreiben und abgedeckt ca. 2 Stunden* im Kühlschrank ziehen lassen.

2 | Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Peperoni putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, dann Zwiebeln und Knoblauch bei milder Hitze ca. 3 Minuten lang anbraten.

3 | Fleisch und Kreuzkümmel zugeben und bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Ingwer, Paprikapulver und Tomatenpüree zugeben, ca. 10 Minuten unter Rühren weiterbraten, Currypulver unterrühren und kurz anschwitzen. Joghurt zugeben und das Ganze ca. 45 Minuten bei milder Hitze schmoren. Dabei gelegentlich umrühren. 10 Minuten vor Garzeitende Peperonistreifen zugeben und unterrühren.

4 | Curry in eine vorgewärmte Schale geben, Korianderwurzel fein schneiden, darüber geben und sofort servieren.

Dazu passen gebratenes Fladenbrot und ein indischer Gemüsesalat.

* Tipp: länger marinieren

Für ein noch intensiveres Aroma lassen Sie das marinierte Fleisch einfach noch etwas länger im Kühlschrank.

Gutes aus aller Welt – das Beste aus der Schweiz

Ob für Thaicurry, indisches Lammcurry oder für bengalische Rindfleischwürfel: Gerichte aus aller Welt schmecken am besten mit Schweizer Fleisch. Denn Schweizer Fleisch ist auf vielen Ebenen **nachhaltiger** und **ökologischer** als importiertes Fleisch.

Viele weitere Gründe, die für Schweizer Fleisch sprechen, erfahren Sie in unserem Kurzfilm unter ***schweizerfleisch.ch/gutegruende***

Gute Gründe für Schweizer Fleisch:

Nachhaltige Flächennutzung

Nur ein Drittel der landwirtschaftlich nutzbaren Fläche in der Schweiz eignet sich für den Anbau von Getreide, Gemüse und Früchten. Der Rest sind Wiesen und Weiden. Unsere Nutztiere können hier grasen und sorgen damit für eine intakte Landschaft – gerade auch in den Bergregionen.

Geringer Frischwasserverbrauch

Dank der grossen Niederschlagsmengen in der Schweiz können wir weitgehend auf die künstliche Bewässerung der Wiesen und Weiden verzichten. Während die Landwirtschaft weltweit rund 70% des gesamten Frischwassers verbraucht, sind es in der Schweiz lediglich 2%.

Wenig Importe beim Futter

Schweizer Nutztiere erhalten streng kontrolliertes, art- und umweltgerechtes Futter. Ganze 86% davon produzieren wir selbst. Nur gerade 14% werden also importiert. Dabei handelt es sich vor allem um Soja, das wir zu 93% aus zertifiziert nachhaltiger Produktion beziehen.

Kurze Transportwege

Die Schweiz hat das strengste Tiertransportgesetz der Welt. Dieses schreibt unter anderem vor, dass die Fahrzeit bei Tiertransporten höchstens 6 Stunden betragen darf. In der EU sind z.B. für Schweine Transportzeiten von bis zu 24 Stunden erlaubt.

Curry-Reispfanne

mit Schweinsgeschnetzeltem und Datteln

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Geschnetzeltes vom Schweizer Schwein
4	Portionen Basmatireis gekocht
2	Zwiebeln
1	Orange blond
100 g	getrocknete Datteln ohne Stein
60 g	Cashewkerne
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Butter
2–3 TL	Currypulver Madras
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
690 kcal | 42 g Eiweiss
73 g Kohlenhydrate | 24 g Fett
(ohne Salat)

Zubereitung

1 | Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Reis nach Packungsanleitung garen und erkalten lassen.

2 | Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Orange mit einem scharfen Messer bis aufs Fruchtfleisch schälen. Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Orangenrest ebenfalls ausdrücken. Datteln klein schneiden.

3 | Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

4 | Eine grosse Pfanne stark erhitzen, Öl hineingeben und das Schweinsgeschnetzelte darin portionsweise* 2–3 Minuten lang anbraten. In eine Form geben und warm halten.

5 | Butter in die Pfanne geben und Hitze reduzieren. Zwiebeln darin unter regelmässigem Wenden glasig dünsten, Curry unterrühren und 2 Minuten dünsten. Reis und Datteln zugeben und unter Wenden 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 | Fleisch mit dem Fleischsaft zugeben, Orangenfilet und aufgefangenen Saft vorsichtig unterrühren und mit Cashewkernen bestreut servieren.

Dazu passt Salat.

* Gewusst wie

Grosse Mengen Geschnetzeltes sollten Sie immer portionenweise anbraten. Geben Sie zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne, kühlt der Pfannenboden ab und das Bratgut wird nur noch gekocht statt angebraten. Dabei tritt viel Fleischsaft aus und das Fleisch wird trocken.

Bengalische Rindfleischwürfel

mit mild-süssem Curry und Joghurtsauce

für 4 Personen

Zutaten

ca. 600 g	Huft vom Schweizer Rind (vom Metzger in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden lassen)
8	Kardamomkapseln
1 TL	Kreuzkümmelsamen
8	Pfefferkörner
1	Knoblauchzehe
1 EL	mild-süsses Currypulver
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Ghee (oder Bratbutter)
	Salz
150 g	Naturjoghurt
1-2 TL	Zitronensaft
1 TL	gemahlener Koriander

Zubereitung

1 | Kardamom, Kreuzkümmel und Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Alles mit dem Currypulver und Pflanzenöl mischen. Fleischwürfel damit gleichmässig einstreichen und mindestens 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

2 | Ghee in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Fleisch hineingeben und kurz von allen Seiten anbraten. Hitze reduzieren und bei milder Hitze unter Wenden ca. 6–8 Minuten weiterbraten.

3 | Fleisch in eine vorgewärmte Schale geben, leicht salzen und 2–3 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Zitronensaft, Salz, gemahlenen Koriander verrühren und zu dem Rindfleisch servieren. Das Fleisch nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passt gebratener Gemüsereis.

Marinieren
ca. 2 Stunden

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
250 kcal | 34 g Eiweiss
2 g Kohlenhydrate | 11 g Fett
(ohne Gemüsereis)

Pouletcurry

mit roter Thai-Currypaste in Kokosmilch

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Pouletbrust vom Schweizer Poulet (vom Metzger in mundgerechte Stücke schneiden lassen)
1	Aubergine
1 EL	Öl
1	gehäufter EL rote Currypaste*
1 Dose	Kokosmilch (400 ml)
1	kleines Päckchen Mini-Zucchetti
150 g	kleine Cherry-Tomaten
1–2 EL	Palmzucker (aus dem Asialaden, ersatzweise brauner Zucker)
4–5	Limettenblätter
1–2 EL	Fischsauce
1 Bund	süsses Thai-Basilikum

Zubereiten
ca. 45 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
430 kcal | 42 g Eiweiss
12 g Kohlenhydrate | 23 g Fett
(ohne Jasminreis)

Zubereitung

1 | Aubergine grob würfeln. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, Currypaste zugeben und etwas anschwitzen, 5 EL Kokosmilch zugeben und glattrühren. Pouletstücke und Auberginen zugeben und gut verrühren. Bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen. Restliche Kokosmilch zugeben und abgedeckt ca. 25 Minuten lang leicht köcheln lassen.

2 | In der Zwischenzeit Mini-Zucchetti putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten von den Stielen zupfen. Beides mit dem Palmzucker und den Limettenblättern in das Curry geben, mit Fischsauce vorsichtig würzen und nochmals 4–5 Minuten köcheln lassen.

3 | Thai-Basilikum von den Stielen zupfen, über das Curry geben und sofort servieren.

Dazu passt Jasminreis.

* Gewusst wie

Wie Sie rote Thai-Currypaste selber machen, erfahren Sie unter **enguete.ch**