

Januar 2010

# en Guete.

## Günstige Genüsse

Tipps, Tricks und feine Rezepte  
mit Schweizer Fleisch

**NEU!**

Mit Kinder-  
rezept Seite 14



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

Schweiz. Natürlich.



**SCHWEIZER FLEISCH**

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.



SUISSE  
GARANTIE

POLYCONSULT

*Unbezahllbar.*



**SCHWEIZER FLEISCH**

Alles andere ist Beilage.

# Entdeckungsreise mit Begleitung

Liebe Leserin, lieber Leser

Im Namen all meiner Berufskolleginnen und -kollegen führe ich Sie durch das neue «en Guete». Es macht mich besonders stolz, dass ich Sie hier als Erster von uns begrüßen darf.

Wir Schweizer Metzgermeister wollen Ihnen noch mehr von unserem Wissen weitergeben. Sie finden ab jetzt in jeder Ausgabe Fachtipps, damit Ihnen der richtige Umgang mit Schweizer Fleisch noch leichter fällt. So gelingen nicht nur Ihre Menüs besser. Sie gewinnen auch beim Einkauf und bei der Hygiene.

Sparen ist Anfang Jahr für uns alle ein Thema. Deswegen müssen Sie aber noch lange nicht auf den Genuss von Schweizer Fleisch verzichten. Zu günstigen Fleischstücken gibt es nämlich eine grosse Auswahl an alten Rezepten neu zu entdecken. Wahre kulinarische Schätze warten nur darauf. Ich habe hier ein paar Vorschläge für Sie zusammengestellt und dabei gleich selbst Hunger bekommen.

Auch mit Gehacktem lassen sich viele gluschtige und günstige Variationen zubereiten. Gerade Kinder lieben es besonders, und deshalb stelle ich Ihnen ein Rezept für sie mit Schweizer Hackfleisch vor.

**Übrigens:** Ein spezielles Kinderrezept werden Sie in jedem weiteren «en Guete» finden. Die Kleinen werden es lieben und können beim Kochen erst noch mithelfen.

Viel Spass beim Entdecken auf den nächsten Seiten und dazu natürlich: «en Guete»!

J. Wüthrich

Jürg und Christine  
Wüthrich,  
aus Ostermündigen.





# Günstige Gelegenheiten

Günstige Fleischstücke gibt es viele. Einige davon sind leicht erhältlich, andere hingegen echte Spezialitäten. Ihr Fleischfachmann hilft Ihnen gerne bei all Ihren Wünschen. Fragen Sie einfach rechtzeitig danach, ganz besonders, wenn das Fleisch vorher noch präpariert werden muss (zuschneiden, hacken usw).

## Schmoren mit Bonus

Die typische Zubereitung für die günstigen Fleischstücke von Rind, Kalb und Schwein ist das Schmoren oder das Sieden. Für einen zarten Genuss muss das Fleisch meistens längere Zeit in der Pfanne bleiben.

**Mein Tipp:** Rechnen Sie beim Kochen mit genug Zeitreserve, denn in vielen Rezepten sind die Angaben zu knapp bemessen. Am besten sagen Sie uns einfach, welches Rezept Sie kochen wollen, und wir beraten Sie bezüglich Fleischart, Menge und optimaler Garzeit.

Das Schmoren hat auch praktische Vorteile: Die Vorbereitungszeit und die Arbeitszeit in der Küche sind nicht länger als bei Schnellgerichten! Dieses Fleisch lässt sich in Ruhe vorkochen (zur Not sogar schon am Vortag), ohne dass Sie dauernd dabeistehen müssen. Wenn Gäste kommen, ist der Küchenjob schon erledigt und man kann es im richtigen Moment einfach sanft aufwärmen.

## Gehackte Vielfalt



Hacken kann man grundsätzlich jedes Fleisch. Für fast unendlich viele Rezeptideen wird Gehacktes in allen Küchen dieser Welt eingesetzt. Dafür braucht es manchmal auch spezielle Fleischarten und Mischungen, welche wir Ihnen gerne zubereiten.

Gehacktes sollte nicht zu lange an der Luft ausgesetzt sein. In Metzgerpapier eingepackt, kann es aber problemlos einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Spezialitäten auf Wunsch

Innereien (Leber, Niere, Kutteln), Zunge, Gnagi usw. haben zu Recht ihre Liebhaber. Viele nicht alltägliche Rezepte lassen sich daraus zubereiten und der Preis ist oft sehr vorteilhaft. Vergessen Sie aber nicht: Je spezieller Ihr Wunsch, desto schwieriger ist die Beschaffung. Fragen Sie einfach vorher, wir helfen Ihnen gerne.



## Günstiges Geflügel



Das leichte und vielseitig verwendbare Geflügelfleisch ist ein weiteres Beispiel dafür, wie man günstig kochen kann. Wir Schweizer Fleischfachleute achten darauf, dass wir Pouletfleisch aus unserem Land verkaufen. Uns liegen eben hohe Qualität und Sicherheit für unsere Kunden am Herzen.

## Ein Hoch auf die Wurst

Wenn man von günstigem Fleisch redet, darf man unser reichhaltiges Wurstsortiment nicht vergessen. Viele Würste sind echte Spezialitäten und sehr gefragt. Im Buch «Alles ist Wurst»\* können Sie eine grosse Auswahl davon kennenlernen.

Die Schweizer Wurst ist ein hochwertiges Qualitätsprodukt und Sinnbild für Stolz und Ehre eines jeden Metzgermeisters.

\* Ott Verlag, ISBN 3-7225-0042-7. Im Buchhandel erhältlich.



# Gefüllte Kalbsschulter mit Steinpilzen und getrockneten Tomaten

Zutaten für 4–6 Personen | Zubereitungszeit ca. 90 Minuten

## ZUTATEN

- 15 g getrocknete Steinpilze
- 30 g getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl
- 1 Zwiebel
- 50 g geräucherter Speck
- 5 Scheiben Toastbrot ohne Rinde
- 75 ml Milch
- 1 Zweig glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei
- 800 g Kalbsschulter vom Schweizer Kalb (vom Fleischfachmann eine tiefe Tasche einschneiden lassen)
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1,5 dl trockenen Weisswein
- 1,5 dl Gemüsebouillon



## ZUBEREITUNG

**1** | Steinpilze in einer Tasse mit heissem Wasser 10 Minuten einweichen. Steinpilze und getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck fein würfeln. Toast grob würfeln und mit der lauwarmen Milch übergiessen.

**2** | Petersilie fein hacken, mit Salz, Pfeffer und Ei unter die Toastmasse rühren. Die Kalbsschulter damit füllen und mit Küchengarnd und Zahnstochern fest verschliessen.

**3** | Die gefüllte Kalbsschulter mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauchzehen in einem Bräter im heissen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 60 Minuten braten. Nach ca. 30 Minuten mit Weisswein und Bouillon ablöschen.

**4** | Kalbsschulter aus dem Bratfond nehmen, Bratfond durch ein feines Sieb giessen, Garn und Zahnstocher von der Kalbsschulter entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passen Butterrüebli in Honig glasiert.

### Verschliessen der Kalbsschulter

Quer zur Taschenöffnung zwei Zahnstocher durch das Fleisch stecken und um die Enden der Zahnstocher mit Küchengarnd mehrmals eine feste 8 binden, dabei die Öffnung fest verschliessen. Küchengarnd zusammenknoten und die überstehenden Zahnstocherenden mit einer Schere abschneiden.





# Geniessen, sparen, respektieren

Wer auf weniger gefragte Fleischstücke zurückgreift, wird dafür gleich mehrfach belohnt: mit einer überraschenden kulinarischen Vielfalt, günstigen Preisen und einem guten Gewissen.

«Nose-to-Tail» (von der Nase bis zum Schwanz) heisst eine neue Philosophie, die sich unter den Spitzenköchen durchsetzt. Viele von ihnen haben nämlich gemerkt, dass auch die extravagantesten Trends irgendwann ausgereizt sind. Auch wer nur mit Filet und Entrecôte kocht, gerät kulinarisch in die Sackgasse.

## Mit allem, was ein Tier hergibt

Die neue Kochphilosophie sieht in den vielfältigen Fleischteilen, welche bei der Schlachtung eines Tieres anfallen, eine Quelle der Inspiration für neue Gaumengenüsse. So tauchen in exklusiven Kreationen plötzlich Bäggli, Nierli, Haxen, Kutteln, Zungen und viele andere Teile wieder auf. Auch alte Methoden der Zubereitung werden neu entdeckt und verfeinert: Schmoren, Sieden, Garen.

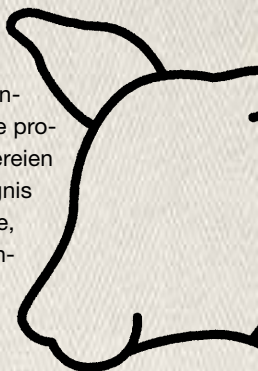
## Fundgrube zu entdecken

Ein ganzes Tier zu verwerten, wäre eigentlich die normalste Sache der Welt. Bei jeder Schweizer «Hausmetzgete» ist dies heute noch so. Wer als Bauer ein Tier selbst grosszieht, kann sich gar nicht vorstellen, davon nur das Filet und die Koteletts zu essen.

Aus dieser Tradition heraus ist eine schier unendliche Vielzahl an Rezepten entstanden. Nicht nur Spitzenköche profitieren davon, solche Leckereien neu zu entdecken. Das Wagnis lohnt sich für alle. Viele feine, überraschende Rezepte bringen Abwechslung und sind oft einfach nachzukochen.

## Günstiges Schweizer Fleisch

Darüber hinaus ergibt sich ein ganz handfester Vorteil: Die weniger gefragten Fleischstücke sind deutlich günstiger und man profitiert trotzdem von allen Vorzügen von Schweizer Fleisch. Die tiergerechte, gentechfreie und umweltschonende Produktion in unserem Land ist ja für alle Stücke gleich gut.





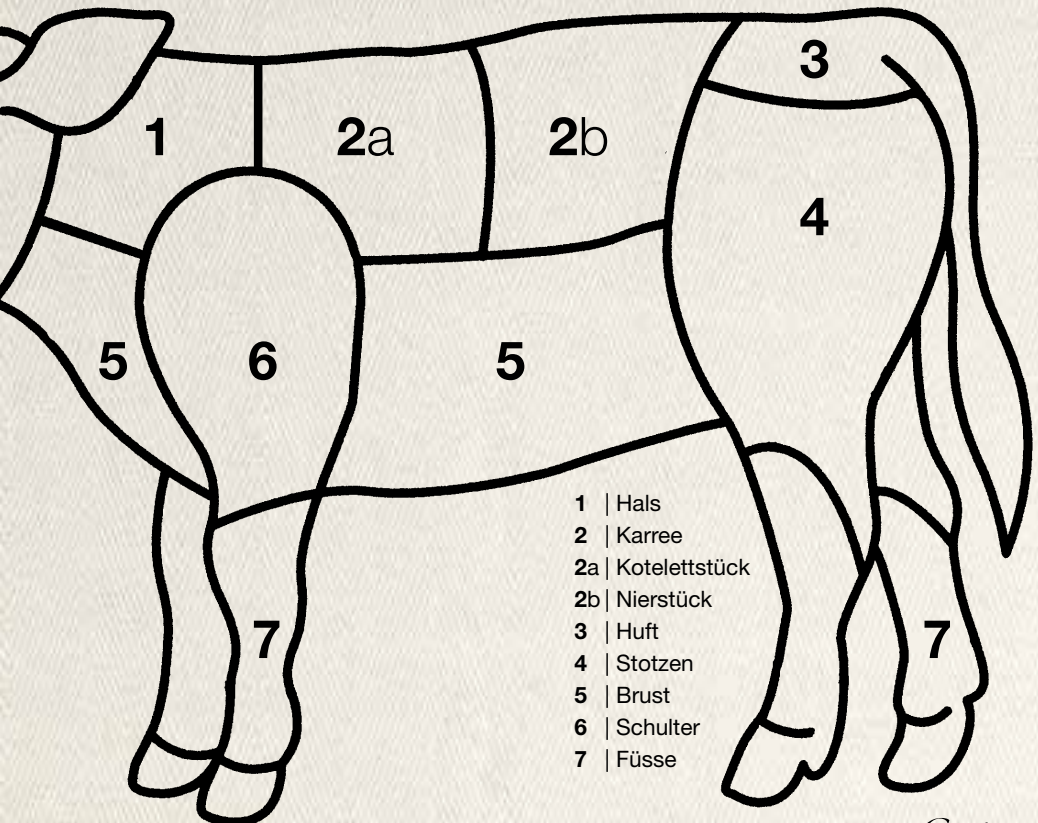
**SCHWEIZER FLEISCH**

Alles andere ist Beilage.

### Auch für das gute Gewissen

Fast alle Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten kaufen heute ihr Fleisch fertig präpariert im Fachgeschäft oder im Handel. Fleisch ist dort nur noch ein Produktangebot in der Auslage und man gönnt sich gerne nur das Beste davon.

Wer aber ab und zu auch weniger gefragte Fleischstücke für ein feines Gericht verwendet, zeigt damit Respekt vor dem Lebewesen. Immer mehr Menschen finden nämlich, dass die Zeiten der Verschwendung natürlicher Ressourcen vorbei sind.





# Schweinsvoressen geschmort in Sauerkraut mit Paprikapulver, Wacholder und Sauerrahm

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 80 Minuten



## ZUTATEN

800 g	Schweizer Schweinsvoressen
2	Zwiebeln
2 EL	Pflanzenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Lorbeerblatt
10	Wacholderbeeren
1 TL	Paprikapulver Edelsüss
500 g	Sauerkraut (vorgekocht)
2 dl	trockenen Weisswein
ca. 3 dl	Gemüsebouillon
1	Becher Sauerrahm (1,8 dl)
	Zucker

## ZUBEREITUNG

1 | Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Fleisch und Zwiebeln zugeben, von allen Seiten leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt, Wacholder und Paprikapulver zugeben und kurz andünsten. Sauerkraut zugeben, mit Weisswein und Bouillon auffüllen und geschlossen ca. 60–70 Minuten schmoren. Dabei gelegentlich umrühren. Gegebenenfalls noch etwas Bouillon zugeben.

2 | Wenn das Fleisch zart ist, Sauerrahm glatt rühren und unter das Voressen rühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Dazu passen gekochte Kartoffeln.



# Ossobuco vom Rind (Rindshaxen) mit Tomaten, Schalotten und Auberginen, dazu Thymian-Zitronen-Polenta

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 140 Minuten

## ZUTATEN

### Ossobuco

- 6 Schalotten
- 100 g Sellerie
- 150 g Rüebli
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Aubergine
- 4 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Ossobuco (Rindshaxen in Scheiben) vom Rind à ca. 250 g Salz, Pfeffer aus der Mühle, Mehl
- 3 dl trockener Rotwein
- 2 dl Gemüsebouillon
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Thymian



### Polenta

- 2,5 dl Milch
- 2,5 dl Gemüsebouillon  
Saft und abgeriebene Schale  
einer unbehandelten Zitrone
- 120 g feine Polenta
- 20 g Butter

### Tipp

Die Rindshaxen am besten vorbestellen, da sie nicht bei jedem Fleischfachmann verfügbar sind. Alternativ verwenden Sie Ossobuco vom Kalb. Hierbei reduziert sich die Garzeit um ca. 20 Minuten.

## ZUBEREITUNG

1 | Schalotten, Sellerie und Rüebli schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Aubergine putzen und grob würfeln, Tomaten vom Stielansatz befreien.

2 | Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rindshaxen mit Salz und Pfeffer würzen, von allen Seiten in Mehl wenden, gut abklopfen und im heissem Öl von beiden Seiten anbraten. Schalotten, Rüebli und Sellerie zugeben und kurz mitbraten.

3 | Mit Rotwein ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und mit Bouillon auffüllen. Zugedeckt ca. 1,5 Std. schmoren, dabei das Fleisch von Zeit zu Zeit wenden.

4 | Tomaten, Auberginen und einen halben Bund Thymian zugeben und nochmals 30 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart und die Sauce sämig geworden ist.

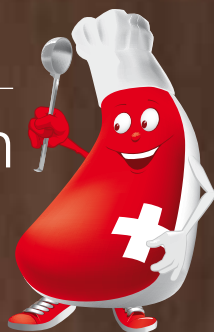
5 | In der Zwischenzeit für die Polenta Milch und Bouillon zum Kochen bringen, Zitronenschale, Salz und restlichen Thymian zugeben. Polenta einrühren, unterrühren, 5 Minuten kochen lassen, dann die Pfanne von der Feuerstelle nehmen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Butter zugeben, mit Zitronensaft abschmecken und zu den Rindshaxen servieren.





# Teigwaren mit Hackbällchen geschmort mit Cherrytomaten

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit ca. 40 Minuten



## ZUTATEN

- 200 g Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g Gehacktes vom Schweizer Rind  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Paprika Edelsüss
- 1 Ei
- 3 EL Olivenöl
- 120 g Teigwaren  
(z.B. Barilla-Spaghettoni n. 7)



## ZUBEREITUNG

- 1 | Cherrytomaten von den Stielen zupfen, waschen und je nach Grösse ganz lassen oder halbieren. Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.
- 2 | Gehacktes mit Salz, wenig Pfeffer und einer Prise Paprika würzen. Mit dem Ei schnell zu einer geschmeidigen Masse vermengen und zu kleinen Bällchen formen.
- 3 | 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Bällchen darin unter gelegentlichem Wenden ca. 6–8 Minuten braten.
- 4 | Frühlingszwiebel zugeben und kurz anbraten. Die Tomaten zugeben und bei milder Hitze leicht zusammenfallen lassen. Mit restlichem Olivenöl, etwas Salz und einer Prise Zucker würzen.
- 5 | Teigwaren nach Packungsanleitung zubereiten und mit den Hackbällchen anrichten.

Das attraktive Angebot zum Schweizer Hackfleisch:

# Die Pasta ist geschenkt



Wenn Sie 500 g Gehacktes kaufen, gibt es gratis ein Paket Barilla-Spaghettoni n. 7 dazu. Viele Schweizer Fleischfachgeschäfte machen Ihnen im Januar dieses Angebot. **Fragen Sie jetzt danach.**

Ihr Fleischfachgeschäft: