

So machen Sie es sich noch einfacher

Berufsköche machen sich die Arbeit einfacher, indem sie mit dem richtigen Gerät arbeiten. Hier gebe ich Ihnen zwei Tipps, wie auch Sie wie ein Profi hantieren können.

Pfannenwahl

Sieden kann man grundsätzlich mit allen Pfannen. Hauptsache, das Fleisch ist von der Flüssigkeit gut bedeckt. Ganz besonders eignen sich aber die gusseisernen Schmortöpfe dazu. Das dicke Material nimmt die Wärme gut auf und verteilt sie sehr regelmässig. Die Töpfe sind in Warenhäusern und Fachgeschäften leicht zu finden.

Nur die Schärfe zählt

Jedes grosse Messer eignet sich zum Schneiden von Siedfleisch, sofern es nicht gezackt ist. Es gibt wunderschöne und teure Modelle, aber das ist nicht entscheidend. Denn nur neu sind alle Messer scharf. Darum gilt: Schleifen

Sie Ihr gutes Stück regelmässig und Sie werden staunen! Je schärfer das Messer, desto feiner kann das Fleisch dann auch geschnitten werden.

Zum Schleifen gibt es einfache und sehr praktische kleine Geräte zu kaufen. Die sind nicht teuer und man findet sie in Fachgeschäften.



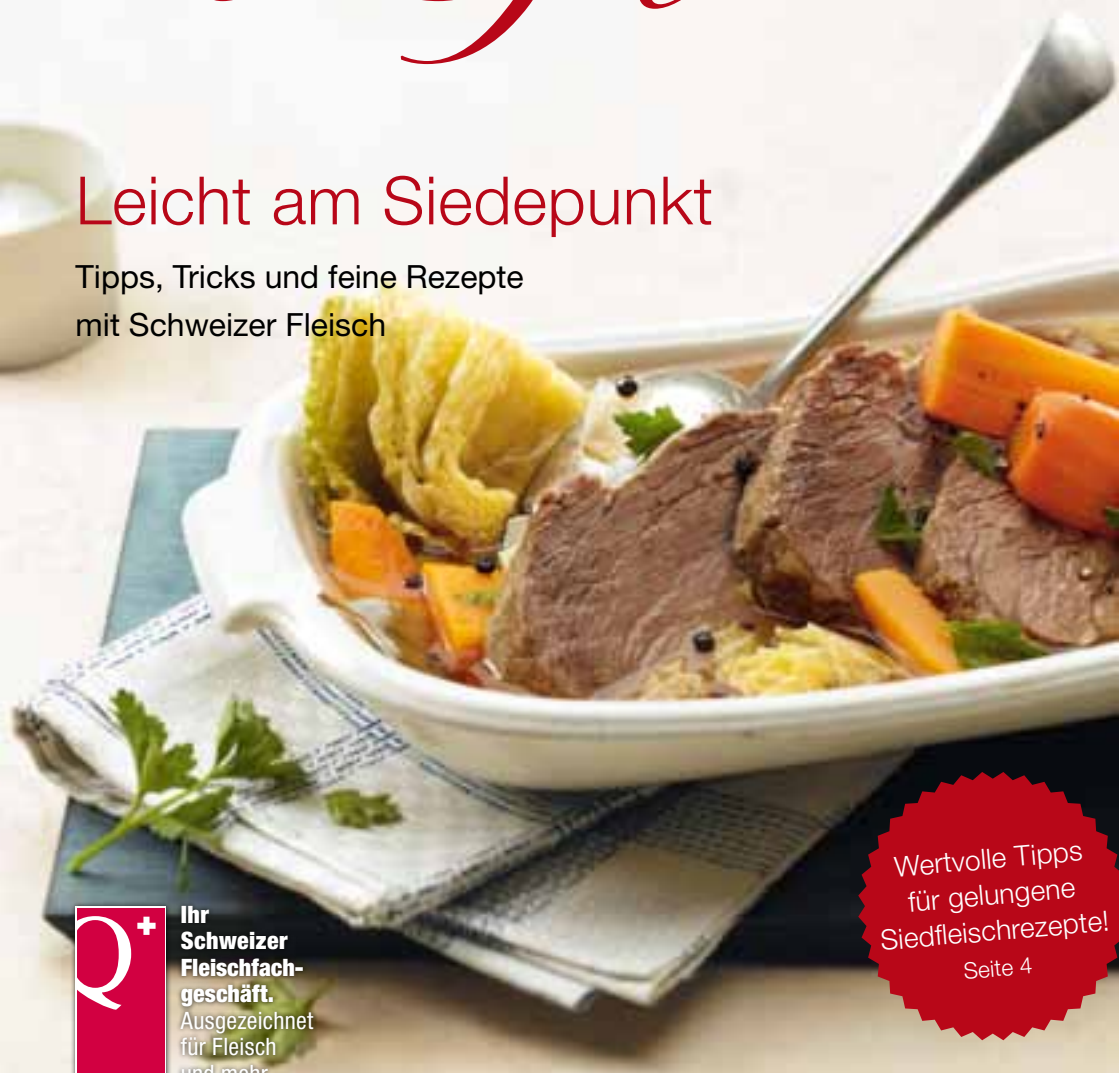
Ihr Fleischfachgeschäft:

Februar 2010

en Guete.

Leicht am Siedepunkt

Tipps, Tricks und feine Rezepte
mit Schweizer Fleisch



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

Wertvolle Tipps
für gelungene
Siedfleischrezepte!

Seite 4

Schweiz. Natürlich.



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.



POLYCONSULT

*Die schönste Seite
der Schweiz.*



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Tschüss Winterspeck!

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn die Zutaten gut sind, schmeckt auch das Essen selbst viel besser. Für mich ist deshalb Schweizer Fleisch immer die erste Wahl für meine Kunden. Hohe Qualität ist für meinen Betrieb schon immer ein Grundsatz gewesen, für den ich persönlich mit meinem Namen bürgere. Aber damit spreche ich auch für alle meine Berufskollegen in den Fachgeschäften der Schweiz. Wie ich leben sie davon, ihre Kunden mit ausgesuchter Ware, Spezialitäten und guter Beratung zu bedienen.

In diesem Heft möchte ich Ihnen auf eine Fleischzubereitung Appetit machen, die etwas in Vergessenheit geraten ist: Siedfleisch. Zu Unrecht, denn es gibt eine Vielzahl an köstlichen Rezepten, die schon in den Kochbüchern unserer Grossmütter standen und heute neu entdeckt und verfeinert werden. Ein paar davon habe ich Ihnen in diesem Heft zusammengestellt.

Am besten vergessen Sie alle Vorurteile, die Sie über Siedfleisch haben. Richtig zubereitet, ist es zart und sehr schmackhaft. Und wenn es einmal in der Pfanne ist, gart es von ganz alleine und gibt Ihnen Zeit für Wichtigeres. Beachten müssen Sie nur ein paar einfache Regeln, welche ich Ihnen auf den nächsten Seiten gerne erkläre.

Zum nahenden Frühling passt das fettarme Siedfleisch sehr gut. Schliesslich will man ja schon bald eine gute Figur an der Sonne machen.

Dazu wünsche ich Ihnen «en Guete»!



Christoph Jenzer, Fleischfachmann aus Arlesheim, begleitet Sie durch diese Ausgabe.



Das Einmaleins des Siedens

Die richtige Behandlung des Fleisches ist für alle Zubereitungsarten wichtig. Erst sie bringt den vollen Genuss zur Geltung, der mit dem guten Schweizer Fleisch möglich ist. Ganz besonders gilt das für Siedfleisch, wo ein paar einfache Regeln zum Erfolg führen.

Auf der letzten Seite habe ich für Sie noch zwei wichtige Tipps zum Kochgerät für Siedfleisch. Sie werden staunen, wie einfach so das Zubereiten wird.

Lang genug und nicht zu heiss

Lassen Sie dem Siedfleisch Zeit zum Garen. Gedeckt von der Flüssigkeit sollte es in der Regel nicht unter zwei Stunden in der Pfanne bleiben. Die Bouillon darf aber nie zum Sieden kommen und das Wasser darf nur ganz leicht «blätleren».

Die lange Kochzeit hat keine Nachteile für Sie, denn die Vorbereitung geht schnell und nachher wird das Fleischstück ganz von alleine gar und zart.

Hilfreicher Ofen

Der Ofen ist ein guter Ersatz für die Herdplatte, denn hier können Sie die Temperatur einstellen. Optimal sind es etwa 120 bis 140 °C mit Warmluft. Mit einem kurzen Blick unter den Deckel finden Sie schnell heraus, wie heiss Sie Ihren Ofen einstellen müssen.

Achtung: Kunststoffteile an Pfannen können im heissen Ofen Schaden nehmen!



Richtig schneiden

Immer quer zur Faserrichtung des Fleisches ist die einfache Regel. Verwenden Sie ein scharfes Messer dafür, welches nicht gezackt ist.

Praktisch und vielfältig

Siedfleisch können Sie problemlos aufwärmen und so zu mehreren Mahlzeiten auf-tischen. Im Kühlschrank bleibt es bis drei Tage frisch. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass das Fleisch von der Bouillon komplett zugedeckt ist.

Zum Sieden eignen sich viele Fleischstücke. Das macht ja die grosse Auswahl an feinen Rezepten erst möglich. Ihr Fleischfachmann berät Sie gerne bei der Auswahl.

Loblied auf das Markbein


In eine richtige Siedfleischbouillon gehört Markbein. Das gibt dem Ganzen einen noch besseren Geschmack und das feine Mark dürfen Sie ohne Bedenken geniessen. Ihr Fleischfachmann schenkt Ihnen gerne davon zu Ihrem Einkauf.



Pot-au-feu vom Rind mit Speck, Kürbis, Rüebli und Wirz

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 35 Min., Garzeit ca. 2½ Std.

ZUTATEN

- 
- 1 kg mageres Siedfleisch vom Schweizer Rind (z.B. Schulterspitz)
 - 1 Zwiebel
 - 300 g Kürbis
 - 2 grosse Rüebli
 - 1 kleiner Wirz
 - 10 schwarze Pfefferkörner
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1–2 Nelken
 - Salz
 - 150 g Speck am Stück, durchwachsen
 - ½ Bund Peterli

ZUBEREITUNG


1 | Siedfleisch mit Wasser bedecken und einmal aufkochen lassen. Siedfleisch herausnehmen, kalt abspülen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett kräftig rösten. Kürbis und Rüebli schälen und in grobe Stücke schneiden. Wirz putzen und in Spalten schneiden. Dabei den Strunk entfernen.

2 | Siedfleisch mit Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken und etwas Salz in kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Bei milder Hitze ca. 2½ Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Gegebenenfalls Schaum entfernen. 45 Minuten vor Ende der Garzeit das vorbereitete Gemüse und den Speck zugeben und mitgaren.

3 | Siedfleisch und Speck aus der Brühe nehmen und in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse und einem Teil der Brühe servieren. Nach Belieben mit Peterli garnieren.



Nährwert statt Fett.



Fleisch ist wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, weil unser Körper auf viele seiner Inhaltsstoffe nicht verzichten kann. Beim Fett deckt Fleisch aber gerade noch 20 Prozent unseres täglichen Verbrauchs.

Ein gutes Stück Fleisch braucht zwar etwas Fett, weil es ein wichtiger Geschmacksträger ist. Sein Anteil im Muskelfleisch ist aber meist viel geringer, als man meint. Fortschritte in der Zucht und Fütterung der Tiere sowie die bei uns üblichen mageren Zuschnitte haben Schweizer Fleisch in den vergangenen Jahrzehnten immer fettärmer werden lassen. Der Schweizerische Ernährungsbericht stellt fest, dass der Beitrag von Fleisch und Fleischprodukten am gesamten Fettverbrauch heute unter 20 Prozent liegt.

Viele Fleischstücke sind sogar ausgesprochen fettarm. Zum Beispiel Trutenschnitzel enthalten 1,1 und Kalbsgeschnetzeltes 1,9 Prozent Fett. Sogar im Schweinefleisch vom Nierstück stecken nur 5,1 Prozent Fett.

Empfehlung: täglich genügend

Wer sich also bewusst und leicht ernähren will, sollte nicht auf Schweizer Fleisch verzichten. Zu einer ausgewogenen Mischkost leisten die Eiweissprodukte nämlich einen bedeutenden Beitrag. Der Körper wird mit lebenswichtigen Aminosäuren, Spurenelementen, Vitaminen und Fettsäuren versorgt.

Als ausreichende Menge empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung täglich eine Portion Fleisch, Fisch, Eier oder einer anderen Eiweissquelle. Am besten fährt man mit Abwechslung, was ja schon inner-

halb der Fleischsorten möglich ist: mal Rind, mal Schwein, mal Geflügel ...

Eisen- und Vitaminlieferant

Spurenelemente und Vitamine sind für den Körper unverzichtbar und ein paar davon sind im Fleisch besonders reichlich vorhanden. Hier sind drei Beispiele:

- Die Spurenelemente Eisen und Zink. Beide werden vom Körper am besten über den Fleischkonsum aufgenommen.
- Die Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂. Cobalamin (B₁₂) ist an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt und kommt fast nur in tierischen Produkten vor.
- Die Vitamine A, D, E und K findet man in bedeutenden Mengen nur in Innereien.

Gesund, ausgeglichen und fettarm

Viel Abwechslung und ein ausgeglichenes Mengenverhältnis heissen die Zauberworte für eine gesunde Ernährung. Nach der schweizerischen Lebensmittelpyramide sind das 50 Prozent Kohlenhydrate, 30 Prozent Fette und 10 bis 20 Prozent Proteine.

Natürlich sollte man nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, als man verbraucht. Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung helfen dabei. Und wer jetzt im Frühling beim Fett wirklich sparen möchte, verzichtet nicht aufs Schweizer Fleisch, sondern auf die Sauce dazu.



SCHWEIZER FLEISCH


Alles andere ist Beilage.



Siedfleisch vom Kalb, kalt aufgeschnitten mit Zitronenschale, Kapern und Meerrettich

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 25 Min., Garzeit 45 Min. plus Kühlzeit

ZUTATEN

- 
- 600 g Siedfleisch vom Schweizer Kalb (z.B. Unterspälte) Salz
 - 6 Pfefferkörner
 - 1 Zwiebel
 - 1 grosses Rüebli
 - 1 unbehandelte Zitrone
 - 1 walnussgrosses Stück Meerrettich
 - 1 EL Kapern
 - 2–3 EL Olivenöl
 - Grobes Meersalz
 - Pfeffer aus der Mühle
 - 1 EL Kresse
 - 6–8 grosse Scheiben Holzofenbrot
 - Butter

ZUBEREITUNG

- 1** | Ca. 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen. Siedfleisch, Salz, Pfefferkörner, geschälte Zwiebel und Rüebli zugeben. Bei milder Hitze 45 Minuten garen. Pfanne vom Feuer nehmen und das Siedfleisch in der Brühe erkalten lassen.
- 2** | Zitrone heiss abwaschen, trocken reiben und die Schale auf einer Küchenreibe fein abreiben. Meerrettich schälen und ebenfalls fein reiben. Kapern grob hacken. Alles mit Olivenöl verrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer würzen. Kresse unterrühren.
- 3** | Siedfleisch in dünne Scheiben schneiden. Brotscheiben buttern, mit den Siedfleischscheiben belegen, die Marinade daraufgeben und sofort servieren.

Siedfleisch vom Rind mit warmer Kräutervinaigrette und Balsamico-Linsengemüse

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 35 Min., Garzeit ca. 2½ Std.

ZUTATEN

200 g	grüne Linsen (Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen)
1 kg	Siedfleisch vom Schweizer Rind (z.B. Schulterspitz)
1	Zwiebel Salz
6–8	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
150 g	Lauch
1	Rüebli
100 g	Sellerie
20 g	Butter
2–3 EL	Balsamico Pfeffer aus der Mühle Zucker
ca. 1 EL	Olivenöl
½ Bund	Peterli
½ Bund	Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1 | Siedfleisch mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen. Schaum mit einer Schaumkelle sorgfältig entfernen, Zwiebel, Salz, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben und bei milder Hitze ca 2½ Stunden garen, bis das Fleisch weich ist.

2 | Gemüse putzen und fein würfeln. Eingeweichte Linsen abgiessen und abspülen. Gemüse in der Butter andünsten, Linsen zugeben und mit so viel Brühe vom Siedfleisch auffüllen, dass sie knapp bedeckt sind. In ca. 10–12 Minuten weich kochen. Gegebenenfalls etwas Brühe zugeben. Die Flüssigkeit sollte fast verkocht sein. Linsengemüse mit Balsamico, Pfeffer, Salz, einer Prise Zucker und etwas Olivenöl würzen. Peterli und Schnittlauch fein schneiden und unterheben.

3 | Das Siedfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Linsengemüse servieren.

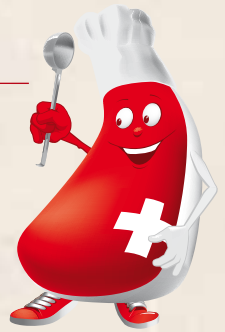
Tipp

Die übrige Brühe kann z.B. wunderbar für das Kinderrezept auf Seite 14 verwendet werden.





Buchstabensuppe mit feinen Gemüsestreifen



Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit ca. 25 Min., Garzeit ca. 1½ Std.

ZUTATEN



- 500 g Siedfleisch vom Schweizer Rind
(z.B. Brustkern)
- Salz
- 4 Pfefferkörner
- 1 Zwiebel
- 2 Rüebli
- 150 g Sellerie
- 1 kleine Stange Lauch
- 80 g Buchstabenteigwaren

ZUBEREITUNG

1 | Siedfleisch mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen. Schaum mit einer Schaumkelle sorgfältig entfernen. Zwiebel halbieren, 1 Rüebli und Sellerie grob schneiden, mit Salz und Pfefferkörnern in die Flüssigkeit geben und bei milder Hitze ca. 1½ Stunden garen, bis das Fleisch weich ist.

2 | In der Zwischenzeit das zweite Rüebli schälen, Lauch putzen und beides in feine Streifen schneiden. Fleisch aus der Brühe nehmen und in Würfel schneiden. Brühe durch ein feines Sieb geben und wieder erhitzen.

3 | Buchstabenteigwaren in die leicht kochende Brühe geben und darin gar kochen. Gemüsestreifen in der heissen Brühe kurz garziehen lassen. Fleisch in die Brühe geben, kurz erhitzen und sofort servieren.