

Genuss als Geschenkidee

Wir Fleischfachleute halten eine besondere Geschenkidee für Sie bereit: die Metzgerchecks. Sie können diese für 50 Franken als Checkheft (5 x 10 Franken) oder einzeln à 10 Franken bei uns kaufen und in jedem SFF-Fleischfachgeschäft einlösen. Gerne dekorieren wir die Checks mit unseren Spezialitäten und machen daraus ein Präsent voller Genüsse.



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

Ihr Fleischfachgeschäft:

März 2010

en Guete

Mit
Schweizer
Oster-
rezepten

Frühlingstraditionen

Tipps, Tricks und feine Rezepte
mit Schweizer Fleisch



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

Schweiz. Natürlich.



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.



SUISSE
GARANTIE

POLEPOST

*Wer mag da noch
nach Eiern suchen.*



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Die Tradition der Qualität

Liebe Leserin, lieber Leser

Hier auf dem Lande leben wir nahe bei den Bauern und ihren Tieren. Für mich ist selbstverständlich, dass mein Fleisch aus meiner Region kommt. Ich kenne die Produzenten persönlich und kann so für eine noch bessere Qualität sorgen. Alle meine Produkte sind mit SUISSE GARANTIE zertifiziert.

Ich fühle mich aber auch den lokalen Traditionen verbunden. Ich stelle meine eigenen Wurstspezialitäten her. Rinder werden bei mir nach altem Brauch später als üblich geschlachtet und damit wird das Fleisch länger am Knochen gelagert. So wird es sehr zart bei kräftigem Geschmack.

Traditionen, wie ich sie pflege, sind typisch für uns Fleischfachleute. Wir sind alle bemüht, unseren Kunden Spezielleres und Besseres zu bieten. Dazu gehört für uns auch, dass unser Fleisch zu fast 100 Prozent aus der Schweiz stammt.

Gerade in der Frühlings- und Osterzeit gibt es viele regionale Spezialitäten zu entdecken. Zum Beispiel das klassische Tessiner Ostermenü mit Gitzfleisch, das ich Ihnen in diesem Heft vorstelle. Aber auch spezielle leichte Frühlingswürste nach eigenen Rezepten, wie sie auch Ihr Fleischfachmann in diesen Wochen im Sortiment hat.

Dazu wünsche ich Ihnen «en Guete»!

Blanc



François und David Blanc, Metzgertradition in zwei Generationen aus Châtel-St-Denis.





Jung, leicht und frühlingshaft

Zu dieser Jahreszeit gehört eine einmalige Küche. Überall spriesst die Natur und beschert uns frische, leichte Genüsse. Spargel, Löwenzahn, Bärlauch und vieles mehr gibt es nur während kurzer Zeit. Ihre feinen Geschmäcker wecken die Lebensgeister und sie sind sehr gesund. Spezielle Fleischsorten passen besonders gut dazu.

Saison der jungen Tiere

Kalb, Gitzi und Milchlamm sind die typischen Fleischsorten des Frühlings. Ihre Zartheit und ihr feiner Geschmack passen ideal zu den feinen Kräutern und Gemüsen der Saison. Auch Hühnerfleisch ist sehr gut dafür geeignet.

Gefragtes Gitzi

Gitzi und Milchlamm sind praktisch nur in der Osterzeit erhältlich. Diese beiden Spezialitäten sind rar, gefragt und entsprechend teuer. Bestellen Sie dieses Fleisch unbedingt rechtzeitig bei Ihrem Fachmann.

Schweizer Lamm

Ziegenfleisch wird in der Schweiz vorwiegend als Gitzi gegessen. Lamm hingegen kann auch von etwas älteren Tieren kommen und ist dann günstiger als Gitzi. Saison für frisches einheimisches Lammfleisch ist im Frühling und im Herbst.



Es gibt sehr gute regionale Rezepte mit Lamm. Als Freiburger empfehle ich Ihnen eines aus meiner Heimat: Lammragout mit Sultaninen (www.terroir-fribourg.ch)

Bärlauchspezialitäten

Frühlingszeit ist Bärlauchzeit. Für unsere Wurstspezialitäten sammelt die Frau meines Sohnes die Blätter eigenhändig im Wald ein. Nicht nur Würste, auch Pestos, Marinaden usw. mit Bärlauch bieten viele Fleischfachgeschäfte zur Saison an. Probieren lohnt sich!

Leichte Leckereien

Rohschinken und Trockenfleisch sind ebenfalls Fleischarten, die sehr gut zu den Frühlingskräutern und -gemüsen passen. Nicht nur der Spargel schmeckt mit Rohschinken besser. Das kalorienarme Trockenfleisch komplettiert jede Frühlingsdiät und sorgt für Ausgewogenheit in der Ernährung.

Gitzi, mit Rosmarin, Salbei, Zitrone und Marsala gebraten, dazu Rüebligemüse mit Rosinen

Zutaten für 4–6 Personen | Zubereitungszeit ca. 90 Min., Marinierzeit 2 Std.

ZUTATEN


- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Salbei
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stotzen
(ca. 1,2 kg) vom Schweizer Gitzi
- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- 1 dl Marsala
- 3–4 Knoblauchzehen
- 600 g Rüebl
- 1 Schalotte
- 2 dl trockener Weisswein
- 30 g Butter
- 30 g Rosinen
- ½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

- 1 | Kräuter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Zitrone heiss abspülen, die Schale mit einem Zestenreisser fein abziehen, die weisse Schale mit einem scharfen Messer entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Gitzi pfeffern und mit den Kräutern, Marsala und Zitronenzesten einreiben. Mindestens 2 Stunden marinieren.
- 2 | Knoblauch schälen und grob schneiden. Rüebl schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.
- 3 | Gitzi im heissen Ofen bei 180 Grad 75 Minuten garen. Nach 30 Minuten den Weisswein zugeben.
- 4 | In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten, Rüebl zugeben, leicht salzen und geschlossen bei sehr milder Hitze 10–12 Minuten garen. Rosinen zugeben und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch grob schneiden und unterheben.
- 5 | Gitzi aus dem Bräter nehmen, in Scheiben vom Knochen schneiden, mit Bratensaft und Gemüse servieren.



Schweizer Fleischtraditionen



In unserem Land hat Fleisch schon immer eine wichtige Rolle gespielt. Bräuche, Rezepte und Spezialitäten zeugen von dieser langen Tradition. Sie zeigen eine grosse regionale Vielfalt und viele kulinarische Schätze warten im Verborgenen. Wir laden Sie deshalb zu einer Entdeckungsreise in Fortsetzungen ein.

Schweiz. Natürlich.



Des Schweizers liebstes Fleisch kommt heute vom Schwein, gefolgt von Rind und Geflügel. Das war aber nicht immer so. Bis ins 16. Jahrhundert waren Schafe und Ochsen die wichtigsten Fleischlieferanten und auch andere Tiere wurden in viel grösseren Beständen gehalten als heute.

Gitzi- und Lammfleisch gehören traditionell zu Ostern. Es lohnt sich deshalb gerade jetzt, etwas näher hinzuschauen.

Ziege und Gitzi

Die Schweiz gilt als Wiege der Ziege. Bei uns sind alle wichtigen Rassen der Welt zu finden. Fast eine halbe Million Tiere lebten vor hundert Jahren hier und die Ziege wurde auch die «Kuh des armen Mannes» genannt. Die reichen Leute leisteten sich damals das noble Hühnerfleisch. Heute sind diese Rollen vertauscht und Gitzi- und Ziegenfleisch gelten als rare Delikatesse.

Für Gitzi läuft vor allem den Südschweizern das Wasser im Munde zusammen. Das zarte, helle Fleisch hat in mediterranen Ländern Tradition und ist aus der Tessiner Küche

nicht wegzudenken. Als Ostermenü ist es hier DER Klassiker (ein Rezept dazu finden Sie in diesem «En Guete»).

In der übrigen Schweiz wird Gitziffleisch langsam wieder entdeckt. Eine Neuheit ist «Alpengitzi». Das sind Jungtiere, die mit ihrer Mutter im Sommer auf der Alp heranwachsen und erst im Alter von acht bis zwölf Monaten geschlachtet werden. Ihr Fleisch ist röter und kräftiger, aber ohne zu «böcke».

Schaf und Lamm

Ähnlich wie den Ziegen ist es den Schafen in der Schweiz ergangen. Sie waren im vorletzten Jahrhundert wichtige Lieferanten von Wolle, Milch und Fleisch. Mit der Intensivierung der Landwirtschaft und der Abkehr von der Selbstversorgung hat sich das dann stark geändert. Erst in den letzten Jahren wurde die Schafhaltung wieder beliebter und das Fleisch der Tiere hat viele neue Liebhaber gefunden. Schweizer Lammfleisch wird ökologisch und naturnah produziert.

Das Osterlamm war früher die bekannteste Tradition für die Zubereitung von Lammfleisch. Heute sind ausländische Spezialitäten besonders beliebt und so gibt es eine grosse Vielfalt an Rezepten.

Mehr Infos

Für alle Spezialitäten und ihre richtige Zubereitung fragen Sie am besten Ihren Metzger. Denn oft führt er lokale Produkte im Sortiment oder kann das Gewünschte für Sie beschaffen.

Mehr Infos zu Gitziffleisch:

www.caprovis.ch
www.swiss-boer.ch
www.alpengitzi.ch

Mehr Infos zu Lammfleisch:

www.caprovis.ch
www.engadinerschaf.ch
www.walliser-landschaf.ch



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.



Poulet mit Zitrone, Knoblauch, Salbei, Weisswein und Frühlings- zwiebeln im Ofen gebraten. Dazu Mandelreis

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 80 Min.

ZUTATEN

- 1 Schweizer Poulet ca. 1200 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Salbei
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 3 dl trockener Weisswein
- 200 g Reis
- 40 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

- 1** | Poulet von innen und aussen salzen, pfeffern und in einen Bräter geben. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, Salbeiblätter fein schneiden, Zitrone heiss abwaschen, die gelbe Schale dünn abschneiden und den Saft auspressen. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden.
- 2** | Knoblauchwürfel mit Salbei, Olivenöl und Paprikapulver verrühren das Poulet damit einstreichen. Frühlingszwiebeln, Weisswein und Zitronensaft und Schale um das Poulet verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 60–75 Minuten garen.
- 3** | In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanleitung zubereiten, Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und unter den fertig gegarten Reis heben.
- 4** | Poulet portionieren und mit dem Bratsaft, geschmortem Gemüse und Mandelreis servieren.

Kalbsschulterbraten mit Schalotten, Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Kräuterrisotto

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



ZUTATEN

800 g	Kalbsschulter vom Schweizer Kalb Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Zitronenthymian
3	Knoblauchzehen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
150 g	Stangensellerie
2 dl	trockener Weisswein
1	Schalotte
1	Lorbeerblatt
60 g	Butter
250 g	Risottoreis (z.B. Arborio)
1 Liter	heisse Gemüsebouillon
je 1 Bund	Kerbel, Schnittlauch, Estragon

ZUBEREITUNG

1 | Kalbsschulter mit Salz, Pfeffer und Zitronenthymian würzen und mit Knoblauchzehen in einem Bräter im heissen Ofen (180 Grad / Umluft 160 Grad) 30–45 Minuten garen. Frühlingszwiebeln und Stangensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Den Braten mit Weisswein ablöschen und das vorbereitete Gemüse zugeben. 30 Minuten bei gleicher Hitze weitergaren. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen.

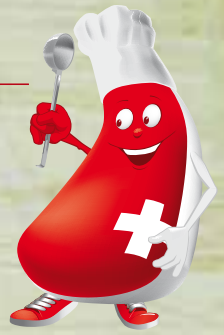
2 | In der Zwischenzeit Schalotte schälen, fein würfeln und mit Lorbeer in 30 g Butter glasig dünsten. Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten. Heisse Bouillon portionsweise unter ständigem Rühren zugeben, bis der Risotto eine cremige Konsistenz hat, aber das Korn noch bissfest ist. Kräuter grob hacken und mit der restlichen Butter unter den Risotto rühren.

3 | Kalbsschulter in Scheiben schneiden und mit Gemüse, Bratensaft und Risotto sofort servieren.





Brätchügeli in Rahmsauce mit fein gewürfelm Frühlingsgemüse im Blätterteigpastetchen serviert.



Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit ca. 35 Min.

ZUTATEN

- 1 grosses Rüebli
- 1 Kohlrabi
- 300 g Kalbsbrät
- 30 g Butter
- 1,5 dl Rahm
- 1 dl Bouillon
- Salz, Zitronensaft
- 4 Blätterteigpastetchen
- je ½ Bund Kerbel und Schnittlauch



ZUBEREITUNG

- 1** | Rüebli und Kohlrabi schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, mit zwei Teelöffeln aus dem Kalbsbrät kleine Chügeli formen und darin von allen Seiten 3–4 Minuten braten. Chügeli aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- 2** | Gemüsewürfel in das Bratfett geben und 2–3 Minuten dünsten. Rahm und Bouillon zugeben, cremig einkochen lassen, leicht salzen und mit Zitronensaft würzen. Brätchügeli in die Sauce geben, kurz erhitzen und in die im Ofen vorgewärmten Pastetchen füllen.
- 3** | Mit den grob geschnittenen Kräutern bestreut servieren.