Juli/August 2010

en Guete.

Essen an heissen Tagen

Tipps, Tricks und feine Rezepte
mit Schweizer Fleisch

Grosse 1.-August-Aktion!
Siehe letzte Seite.

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE
So lässt sich auch der Schweizer Sommer geniessen.
POLYCONSULT
SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Geniessen Sie den Sommer

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn es draussen heiss ist, mag man kein schweres Essen. Leichte Gerichte mit Fleisch eignen sich ganz besonders für diese Zeit und ich stelle Ihnen in dieser Ausgabe ein paar Köstlichkeiten vor.

So, wie viele meiner Berufskollegen, beziehen auch wir die Tiere direkt von Landwirten aus der Region. Wir setzen auf Schweizer Fleisch wegen der artgerechten Tierhaltung, welche in unserem Land garantiert ist.

Unseren Beitrag für höchsten Genuss leisten wir Metzgermeister dann mit sorgfältiger Lagerung. Gute Qualität ist eine Gratwanderung zwischen einwandfreier Frische und der reifen Zartheit gut abgehangenen Fleisches, bei welchem das feine Aroma voll zur Geltung kommen kann.

Zum perfekten Fleischgenuss gehört aber auch die Vielfalt im Angebot. In meinem Betrieb stellen wir zum Beispiel über 45 Sorten Wurstwaren selber her.

An den schönen langen Sommerabenden ist Geniessen angesagt. Wir Schweizer Fleischfachleute können dafür auch Ihre «Freizeitmacher» werden, denn wir haben für Sie viele Delikatessen zum Kaltessen fixfertig vorbereitet: vom Vitello Tonnato, Roastbeef oder Braten bis zum Siedfleisch.

Dazu wünsche ich Ihnen frisch und genussvoll «en Guete»!

Drei Generationen Metzgertradition: Martin Zimmermann, Fleischfachmann aus Gelterkinden, mit Vater und Sohn. Er begleitet Sie durch diese Ausgabe.

Leicht, frisch und einfach

Leichtes Fleisch, eine kühle Sauce und ein frischer Salat: So einfach ist das Rezept für Genuss an heissen Tagen. Wir Fleischfachleute helfen Ihnen fürs gute Gelingen ohne Stress.

Kalte Braten

Schweinefleisch (Hals, Nierstück) und Kalbsfleisch (Schulter, Nierstück) müssen Sie immer gut durchgaren. Kochen Sie es aber ohne Sauce, denn sonst wird es trocken. Rindfleisch (Entrecôte für Roastbeef) garen Sie nicht durch, damit es seine schöne rosa Färbung behält. Gerade deswegen sollte es zwar abgehangen, aber nicht zu lange gelagert sein. Ihr Fleischfachmann hilft Ihnen gerne bei der richtigen Wahl.

Poulet

Wenn Sie ein ganzes Poulet nehmen, haben Sie gleich für zwei Mahlzeiten eingekauft: Schenkel und Flügeli essen Sie ganz und heiss, zum Beispiel vom Grill. Das Brüstli schneiden Sie hingegen, würzen oder marinieren es und braten es danach. Lauwarm auf einem Salat schmeckt das köstlich.

Braten schneiden

Kalter Braten sollte sehr dünn geschnitten werden. Am besten nehmen Sie dafür eine Schneidmaschine. Mit einem sehr scharfen, nicht gezackten Messer geht es auch. Oder kaufen Sie das Fleisch einfach fertig gebraten und geschnitten in Ihrem Fleischfachgeschäft.

Verderben Sie sich den Spass nicht

Fleisch ist ein Naturprodukt und muss besonders an warmen Tagen richtig behandelt werden. Wir Fleischfachleute sorgen für einwandfreie Produkte, welche Sie aber innerhalb von ca. zwei Tagen konsumieren sollten. Kühlen Sie sorgfältig und lückenlos und kaufen Sie das Fleisch am Schluss Ihrer Einkaufstour.

So lässts sich leben im Sommer!

Statt selber zu kochen, gehen Sie einfach schnell bei Ihrem Fleischfachgeschäft vorbei. Hier finden Sie viel Sommerliches zum Direktkonsumieren:

- Roastbeef und andere geschnittene Braten. Schön dünn geschnitten.
- Wurst- und Fleischsalate, oft nach köstlichen Hausrezepten zubereitet.
- Eine grosse Auswahl an kalten Saucen: Tatar, Knoblauch, Tonnato usw.

Sogar Antipasti und Gemüsesalate können Sie oft bei uns einkaufen.

Roastbeefsalat Thai Style

Zutaten für 4–6 Personen | Zubereitungszeit ca. 85 Min.

ZUTATEN

600 g	Roastbeef
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 El	Olivenöl
	Alufolie
250 g	Cherrytomaten
1 kl. Bund	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Pfefferminz
2–3 Stiele	Koriander
1–2	Limetten
1	kleine rote Chilischote
2–4 EL	Thai-Fischsauce

ZUBEREITUNG

1 | Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und im heissen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 – 55 Minuten garen. In Alufolie gewickelt ruhen lassen.

2 | Tomaten waschen und klein schneiden, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken, Pfefferminz und Koriander von den Stielen zupfen und grob schneiden. Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen. Chili in feine Ringe schneiden.

3 | Roastbeef noch lauwarm in dünne Scheiben schneiden und mit den vorbereiteten Zutaten vermengen. Nach Belieben mit der Fischsauce und dem Limettensaft würzen.

Tipp

Sollte Ihnen die Zubereitung des Roastbeefs zu aufwendig sein, hält Ihr Fleischfachmann ebenso feines fertig zubereitetes Roastbeef für Sie bereit.

Aus dem Rucksack

Schweiz. Natürlich.

Jetzt ist die Zeit zum Wandern da. Wenn man dann bei der Rast eine Schweizer Rohesswurst aus dem Rucksack holen kann, ist der Genuss perfekt. Die Auswahl dafür ist so vielfältig wie unser schönes Land.

Der Sommer lockt mit unseren einmaligen Bergen und Hochtälern. Wer die Schweiz mit eigenen Füssen erkundet, wird dafür hoch belohnt. Wandern macht aber auch Hunger. Es gibt dann nichts Schöneres, als sich am Wegrand in eine Wiese zu setzen und eine herzhaft mundende Rohesswurst mit einem guten Stück Brot aus dem Rucksack zu holen. Oder aber einen urchigen Berggasthof aufzusuchen und sich draussen an der Sonne ein Znüni- oder Zvieriplättli auftischen zu lassen.

Neben den Wanderwegen gibt es auch einen Wurstweg* durch die Schweiz und mit ihm lassen sich unsere Landschaften gleich doppelt geniessen. Denn die Vielfalt unserer Rohesswürste ist beinahe ebenso gross, wie die Gegenden.

Wer in den Bündner Alpen unterwegs ist, sollte keinesfalls auf den Salsiz verzichten. Seine eckige Form passt perfekt zur Heimat der Steinböcke und sein würziger Geschmack ist so unverwechselbar wie der Bündner Dialekt und das Romanisch.

Für die Innerschweizer Alpen bietet sich die Urner Hauswurst an. Man schneidet die runde längliche Rohesswurst in feine Scheiben oder beisst sie direkt am Stück ab. Rigi, Mythen, Pilatus und Glärnisch sehen beim Verzehr gleich noch einen Zacken schöner aus.

Das gleiche Erlebnis wird der Walliser Hauswurst nachgesagt. Hoch über dem Rohnetal ist man damit dem Himmel näher als dem grauen Alltag. Und was man in diesem Kanton dazu trinkt, erklären Ihnen die Einheimischen dann schon.

Dass man das Tessin nicht ohne Salami erkunden kann, leuchtet wohl jedem ein. Besonders gut passen ihre kleinen Schwestern, die Salametti, in den Rucksack. Planen Sie aber die Anzahl Raste gut, denn jede ist genau die ideale Pausenration.

Der Landjäger hat seine ursprüngliche Heimat im Appenzell. Mittlerweile ist er aber im ganzen Land so verbreitet, dass er zu allen Gegenden genussvoll verzehrt werden kann. Die Appenzeller haben ja schliesslich noch ihr Pantli, welches wir dafür nur für Wanderungen durch die Ostschweiz empfehlen – vom Säntis bis zum Alpstein.

Haben Sie jetzt Lust auf Schweizer Rohesswürste bekommen? Im Buch «Alles ist Wurst – Auf dem Wurstweg durch die Schweiz» steht noch viel mehr darüber. Aber Vorsicht: Es kann sich beim Lesen ein so grosser Appetit einstellen, dass Sie sofort Ihr Fleischfachgeschäft aufsuchen müssen!

Das Buch kann unter
www.schweizerfleisch.ch/shop
bestellt werden.

* Fritz von Gunten: «Alles ist Wurst – Auf dem Wurstweg durch die Schweiz», ISBN 3-7225-0042-7

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Kalter Schweinsbraten
im Kräutermantel

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 80 Min.

ZUTATEN

1 kg	Schweinsbraten (Nierstück)
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
Je 1 Bund	Salbei, Petersilie, Kerbel, Thymian
	Alufolie
2	Eigelb
2,5 dl	Sonnenblumenöl
½ Bund	Schnittlauch
1 EL	körniger Senf
1–2 EL	Orangensaft
	etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1 | Schweinsbraten mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL heissem Olivenöl von allen Seiten braun anbraten. Kräuter von den Stielen zupfen, grob hacken und mit restlichem Olivenöl verrühren. Kräuteröl auf dem Braten verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 50 Minuten garen. In Alufolien gewickelt auskühlen lassen.

2 | Eigelb mit Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Mit den Quirlen des Handmixers verrühren und das Sonnenblumenöl in einem feinen Strahl langsam zugeben, dabei kräftig rühren. Es entsteht eine Mayonnaise. Schnittlauch fein schneiden und mit dem Senf und dem Orangensaft unter die Mayonnaise rühren. Mit Zitronensaft würzen.

3 | Braten in dünne Scheiben schneiden und mit der Senfmayonnaise servieren.

Dazu passen junge geröstete Kartoffeln.

Kalbsschnitzelchen
mit Tonnatosauce

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 30 Min.

ZUTATEN

2	Eigelb
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 dl	Sonnenblumenöl
2	Dosen Thunfisch (à ca. 155 g)
2 EL	Magerquark
1–2 EL	Zitronensaft
12	kleine Kalbschnitzelchen à 50 g
1–2 EL	Kapern
	Peterliblättchen
	Zitrone nach Belieben

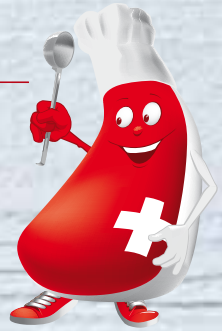
ZUBEREITUNG

1 | Eigelb mit Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Mit den Quirlen des Handmixers verrühren und das Sonnenblumenöl in einem feinen Strahl langsam zugeben, dabei kräftig rühren. Es entsteht eine Mayonnaise.

2 | Thunfisch abtropfen lassen, zugeben und fein pürieren. Magerquark unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kühl stellen.

3 | Kalbsschnitzelchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heissen Grillpfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten 2 Minuten braten. Peterliplättchen in restlichem Öl für 20 Sekunden braten, abtropfen lassen. Kalbsschnitzelchen auf Tellern mit der Thunfischsauce anrichten und mit Zitrone, Kapern und Peterli nach Belieben servieren.

Cervelas-Kartoffel-Salat



Zutaten für 4 Kinderportionen
Zubereitungszeit ca. 60 Min.

ZUTATEN

600 g	Kartoffeln (festkochend)
	Salz
3–4 EL	Zitronensaft
1,5 dl	Bouillon
1 TL	milder Senf
2 EL	Olivenöl
1	Ei
1 Bund	Radieschen
2	Frühlingszwiebeln
2	Cervelas
1 Handvoll	Kresse

ZUBEREITUNG

1 | Kartoffeln waschen und in Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen. Abgiessen, etwas abkühlen lassen und noch warm schälen. In feine Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Salz, Bouillon, Senf und Olivenöl verrühren und über die Kartoffeln geben.

2 | Ei 8 Minuten kochen, schälen und fein hacken. Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen und mit den Cervelas fein schneiden. Alles unter die Kartoffelscheiben heben und 30 Minuten ziehen lassen.

3 | Kresse unterheben und sofort servieren.

Ihr Fleischfachgeschäft:

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