Oktober/November 2010

en Guete.

Gerollte Delikatessen

Tipps, Tricks und feine Rezepte
mit Schweizer Fleisch

Geschenkidee: Genuss bereiten
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

POLYCONSULT

In der Hauptrolle:

SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Zeit zum Geniessen

Liebe Leserin, lieber Leser

Draussen wird es jetzt jeden Tag ein wenig dunkler und kälter. Ich freue mich deshalb wieder auf die gemütlichen Abende zuhause, denn es ist Zeit geworden, die Köstlichkeiten des Herbstes zu geniessen. Eingerollt in Schmorfleisch und mit einer feinen Sauce schmecken diese besonders fein. Es gibt dafür fast unendlich viele Variationen und ich stelle Ihnen hier ein paar ganz besondere Leckereien vor.

Das Schöne an den gerollten Delikatessen zum Schmoren ist, dass die dafür verwendeten Fleischstücke verhältnismässig günstig sind. Sogar der Kalbsbraten, welcher ideal zu Herbstpilzen passt, hat einen attraktiven Preis.

Wichtig für ein gutes Essen bleibt aber immer die gute Qualität aller Zutaten. Für uns heisst das, dass wir fast ausschliesslich Schweizer Fleisch anbieten. Meines kommt von ausgewählten Bauern aus der Gegend. Wir Fleischfachleute selber tragen dann mit der richtigen Lagerung und unserer Vielfalt an Produkten zum grossen Genuss bei. Jeder von uns hat da seine eigenen Spezialitäten im Sortiment. Meine sind spezielle Würste zu jeder Jahreszeit. Auch sie sind rund und sehr fein – wie die Rezepte mit gerolltem Fleisch auf den folgenden Seiten.

Dazu wünsche ich Ihnen herzhaft «en Guete»!

Beat Rufer,
Fleischfachmann
aus Kloten

Unsere Rolle beim Gerollten

Ganz gleich ob gross, klein, währschaft oder ausgefallen: Teilen Sie uns Fleischfachleuten einfach Ihre Vorhaben und Vorlieben mit. Wir geben Ihnen das richtige Fleisch dazu und bereiten es perfekt vor. Und fürs gute Gelingen am Herd halten wir die richtigen Tipps auf Lager.

Gerollte Braten
Als Fleischsorten eignen sich günstigere Stücke vom Kalb, Rind oder Schwein. Je nach Art sind diese mager oder durchzogen, ganz wie Sie es am liebsten mögen.

Kaufen Sie Ihr Fleisch einen Tag früher ein. So können Sie es richtig würzen, beizen oder marinieren – je nach Rezept.

Weniger als ein Kilo sollte Ihr gerollter Braten nicht wiegen, sonst wird er trocken. Fertig geschmort kann aber ein Teil davon problemlos eingefroren oder aufgewärmt werden, mitsamt der Sauce.

Die Zubereitungsart ist Schmoren und dieser Prozess braucht Zeit. Am besten eignet sich dafür ein gusseiserner Topf. Haben Sie etwas Geduld, denn das Fleisch wird von ganz alleine zart, während gleichzeitig der Saucenfond einkocht.

Fleischvögel
Sie sind «die kleinen Brüder» der Rollbraten, denn auch ihr Fleisch wird geschmort (etwa 75 Minuten). Das Rollfleisch ist meist vom Rind, die Füllung Brät oder Speck, mit verschiedenen Zutaten. Dafür gibt es viele Rezepte und fast alle Fleischfachleute bieten eine eigene Spezialität fixfertig an.

Involtini
Hierzu nimmt man Kalbsplätzli zum Rollen. Das zarte Fleisch wird nicht so lange geschmort wie ein Fleischvogel. Bei den Füllungen sind der kulinarischen Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Mark und Bein
Ob Füessli oder Markbein: In Ihrer Metzgerei gibt es diese wichtigen und leckeren Zutaten gratis zum Rollbraten oder anderem Schmorfleisch. Fragen Sie danach.

Kalbsrollbraten
mit Pilzfüllung

Zutaten für 4–6 Personen | Zubereitungszeit ca. 100 Min.

ZUTATEN

350 g	braune Champignons
40 g	Schalotten
30 g	Butter
2 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Peterli, Kerbel, Schnittlauch, Basilikum)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 1 kg	Braten vom Schweizer Kalb aus der Schulter (vom Metzger zu einer grossen flachen Scheibe schneiden lassen)
3 EL	Olivenöl
ca. 3 dl	Bouillon
1,5 dl	trockener Weisswein
150 g	Weintrauben

ZUBEREITUNG

1 | Pilze putzen und klein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Pilze zugeben und unter rühren 4–5 Minuten garen. Kräuter von den Stielen zupfen, fein hacken unter die Pilze geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

2 | Kalbsbraten von innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzmischung gleichmässig darauf verteilen, zu einer grössen Roulade binden, dabei die Aussenseiten nach innen klappen und mit einrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden und in einem Bräter in heissem Öl von allen Seiten goldgelb anbraten. Mit Bouillon und der Hälfte des Weissweins ablöschen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 175 Grad, ca. 60–70 Minuten garen. Braten herausnehmen und warmstellen.

3 | Bratensatz mit restlichem Weisswein vom Bräter lösen und etwas einkochen. Weintrauben halbieren, entkernen und in die Sauce geben. Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passt in Butter gedünsteter Lauch.

Von der Pfanne auf den Teller.

Schweizer Brühwürste sind regionale Spezialitäten. Wenn sie dampfend heiss vor einem liegen und ihr Duft in die Nase aufsteigt, gibt es nichts Schöneres als reinzustechen…

Stechen wir jetzt aber trotzdem los, auf eine kleine Schweizer Reise zu den vielen Brühwurstspezialitäten. Die Jahreszeit ist günstig dafür, denn die heissen Delikatessen mit viel Geschmack lassen die Kälte vergessen und viel Gemütlichkeit aufkommen.

Die Berühmtheit ihrer Würste gebietet, dass wir in der Romandie beginnen. Die Spezialitäten dort sind so begehrt, dass ihre Herkunft zertifiziert und geschützt worden ist.

Auf ihre Saucisson ist die Waadt mindestens so stolz wie die St. Galler auf ihre Bratwurst. Vollkommen zu Recht, denn in die geräucherte Wurst kommen nur die besten Zutaten aus der Region, inklusive Weisswein. Zusammen mit der Saucisse aux choux und der dicken Boutefas darf die Waadtländer Saucisson deshalb eine Marke mit dem Kantonswappen tragen.

Gleich nebenan im Jura gibt es die Saucisse d'Ajoie zu entdecken. Zusammen mit Blut- und Leberwürsten wird sie hier traditionell am Martinitag (11. November) an Volksfesten verspeist. Auch die Neuenburger tragen mit ihrer Saucisson und ihrer Saucisse au foie (Leberwurst) zum Ruhm der welschen Brühwürste bei.

Die heissen Würste sind oft Herbstboten. Im Freiburgischen wird zur Saucisse de la borne an vielen Festen für die reiche Ernte gedankt. Und die Berner stecken ihre Treberwurst erst dann in den Brennhafen, wenn die Rebberge in den Winterschlaf gehen.

Was in allen weiteren Gegenden der Schweiz auf den Teller kommt, ist aber mindestens so heiss. Da gibt es die Zuger Hauswurst, die Glarner Kalberwurst oder die Appenzeller Siedwurst, um nur einige Köstlichkeiten zu nennen. Ins Auge sticht der Zampone aus dem Tessin, denn hier wird das Wurstfleisch nicht in einen Darm, sondern in einen ausgezogenen Schweinsfuss abgefüllt.

Den Schluss unserer Reise machen wir aber in Graubünden. Gleich in Chur begegnet uns die Beinwurst, ein happiger Knollen mit Geschichte, der erst nach drei Stunden in einer Gerstensuppe sein richtiges Aroma erhält. Beinwurstessen sind reine Männer-

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

sache, finden übrigens die Bündner. Die Engadiner Wurst darf dafür problemlos auch zusammen mit Frauen genossen werden. Zu ihrem einmaligen Geschmack passt aus Tradition ein Glas Veltliner, auch wenn dieses nicht aus der Schweiz kommt – ausnahmsweise.

Sind Sie noch nicht satt geworden? Im Buch «Alles ist Wurst – Auf dem Wurstweg durch die Schweiz»* steht noch viel mehr über Schweizer Brühwürste. Sie können es unter www.schweizerfleisch.ch/shop bestellen.

Oder gehen Sie einfach zu Ihrem Fleischfachmann. Dort hängt bestimmt die eine oder andere Köstlichkeit und wartet auf Sie.

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

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Fleischvögeli vom Rind
mit Pinienkernen und getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 70 Min.

ZUTATEN

1 EL	Pinienkerne
1 Bund	Frühlingszwiebeln
30 g	getrocknete Tomaten in Öl
8	dünne Plätzli vom Schweizer Rind à ca. 80–90 g
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1–2 EL	milder Senf
	Küchengarn oder Zahnstocher
2 EL	Olivenöl
1 dl	trockener Rotwein
2,5–3 dl	Bouillon
30 g	kalte Butter in kleinen Stückchen

ZUBEREITUNG

1 | Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden, Tomaten in Streifen schneiden.

2 | Rindsplätzli mit Salz und Pfeffer würzen und einseitig mit etwas Senf bestreichen. Die vorbereiteten Zutaten auf die Plätzli verteilen und zu Vögeli rollen. Mit Küchengarn binden oder mit Zahnstochern fixieren.

3 | Öl in einer Pfanne erhitzen, Vögeli darin von allen Seiten anbraten, mit Rotwein ablöschen und mit der Bouillon auffüllen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze ca. 45 Minuten garen.

4 | Fleischvögeli herausnehmen und warm stellen. Bratfond stark einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter mit dem Schwingbesen darunterrühren und servieren.

Dazu passen weisse Bohnen in Olivenöl und mit Salbei.

Mangoldwickel
mit Hackfleisch und Kapern

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 60 Min.

ZUTATEN

4 grosse	Mangoldblätter (Krautstiele)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
20 g	Butter
350 g	Gehacktes vom Schweizer Rind
1	Ei
1 EL	Kapern
	Pfeffer aus der Mühle
	Küchengarn
2 EL	Olivenöl
3 dl	Bouillon
2 EL	Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1 | Mangoldblätter putzen, den dicken Strunk entfernen und dem Blatt entlang flach schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken und auf Küchenpapier ausbreiten. Strunk klein schneiden und in Butter weich dünsten.

2 | Gehacktes Rindfleisch mit Ei und Kapern verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gleichmässig auf die Mangoldblätter verstreichen, diese aufrollen, dabei die Ränder nach innen einschlagen und mit aufrollen. Mit Küchengarn binden.

3 | Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Mangoldwickel darin leicht anbraten. Mit Bouillon auffüllen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten garen. Einmal wenden.

4 | Die Mangoldwickel aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Crème fraîche in den Bratfond geben und cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangoldwickel in die Sauce geben, nochmals erhitzen und mit dem gedünsteten Mangoldgemüse servieren.

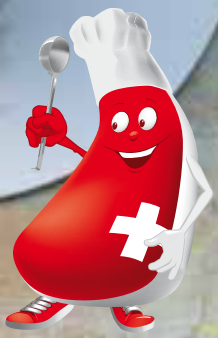
Dazu passen Bratkartoffeln.

GR

KINDERREZEPT

Schweinsvögeli
mit Spinatfüllung

Zutaten für 4 Kinderportionen
Zubereitungszeit ca. 70 Min.



ZUTATEN

300 g	junger Spinat
1	Schalotte
20 g	Butter
	Salz, Muskat
8	kleine, flache Plätzli vom Schweizer Schwein, à ca. 60 g
	Zahnstocher
1	Lorbeerblatt
ca. 2,5 dl	Bouillon
1,25 dl	Rahm

ZUBEREITUNG

1 | Spinat putzen und gründlich waschen. Schalotte schälen, fein würfeln und in der heissen Butter glasig dünsten. Spinat zugeben, etwas zusammenfallen lassen, mit Salz und Muskat würzen und 2–3 Minuten garen.

2 | Schweinsplätzli mit Salz und evtl. etwas Pfeffer würzen, Spinat gleichmässig darauf verteilen und die Plätzli zu Fleischvögeli aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren und im heissen Öl in einer kleinen Pfanne von allen Seiten goldgelb anbraten. Lorbeerblatt und Bouillon dazugeben, bis die Fleischvögeli knapp bedeckt sind. Geschlossen bei milder Hitze 35–40 Minuten garen.

3 | Fleischvögeli aus der Pfanne nehmen. Rahm zum Fleischsaft geben und cremig einkochen. Nach Belieben mit Salz würzen. Fleischvögel nochmals in die Sauce geben, kurz erwärmen und servieren.

Dazu passt Kartoffelstock mit Schnittlauch.

Schenken Sie Genuss

Wir Fleischfachleute halten eine spezielle Geschenkidee für Sie bereit: die Metzgerchecks. Sie sind als Checkheft für 50 Franken (5 X 10 Franken) oder einzeln à 10 Franken bei uns erhältlich.

Jedes gute Schweizer Fleischfachgeschäft ist auch SFF-Mitglied und löst die Checks gerne ein. Für den vollkommenen Genuss dekorieren wir sie auf Wunsch mit unseren Spezialitäten und machen daraus eine weihnachtliche Bescherung der ganz besonderen Art.

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