April 2011

en Guete.

Tessiner Frühling

Tipps, Tricks und feine Rezepte
mit Schweizer Fleisch

Mit Rezepten aus der Südschweiz

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Ich bin ein Tessiner.

SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

P10J7OUS1LT

Buona Pasqua!

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir Tessiner lieben die Osterzeit. Ein gutes Essen ist uns immer wichtig und jetzt kommen wieder all die herrlichen Frühlingsgenüsse auf den Teller! Zu den zarten Beilagen passt am besten Fleisch von jungen Tieren. Vom Gitzi, Lamm und Kalb gibt es denn auch viele Rezepte in meinem Kanton, die wir speziell in dieser Jahreszeit zubereiten.

Die Tessiner Küche ist eng mit derjenigen unserer italienischen Nachbarn verwandt. Einen grossen Unterschied gibt es aber dennoch, weil wir hier Schweizer Fleisch dafür verwenden. In unsere Spezialitäten wie Salametti, Luganighe, Luganighetta, Cotechino oder die Tessiner Mortadella kommt sowieso nichts anderes hinein. Diese Würste stelle ich auch selbst her. Mit Hausrezepten, welche in der hundertjährigen Tradition meines Familienbetriebes entstanden sind.

Tessiner Rezepte können Sie natürlich auch bei sich zuhause nachkochen. Ein paar davon finden Sie in diesem «en Guete» und das passende Fleisch führt jede Schweizer Metzgerei. Lassen Sie es sich schmecken wie in der Schweizer Sonnenstube.

Dazu wünsche ich Ihnen «buon appetito!»

Roberto Luisoni,
Fleischfachmann aus Lugano

Tipps aus der Tessiner Küche

Mit der richtigen Vorbereitung ist Kochen wie in der Südschweiz keine Kunst. Am wichtigsten sind dabei die Zutaten, welche aus unserem Land kommen sollten.

Auf Bestellung

Gerade jetzt in der Osterzeit sind Gitzi und junges Lamm aus der Schweiz begehrte Delikatessen. Wie bei allen Spezialitäten ist es am besten, wenn Sie diese bei Ihrem Fleischfachmann zwei bis drei Tage vorher bestellen. Die Beratung für die richtige Menge, die richtigen Stücke und die beste Vorbereitung gibt es dann kostenlos dazu.

Tessiner Komfort

So wie viele Schweizer Metzgereien biete auch ich meinen Kundinnen und Kunden fertige Gerichte zum Aufwärmen an. Auch bei mir sind dies keine industriellen Massenprodukte, sondern selbst und frisch hergestellte Delikatessen, hygienisch und haltbar verpackt.

Ostern am Grill

Dieses Jahr findet das Osterfest so spät statt, dass vielerorts der Grill schon wieder hervorgeholt wird. Für die erste Glut des Jahres empfehle ich Ihnen natürlich die frischen Tessiner Wurstspezialitäten Luganighe und Luganighetta.

Tessiner Fleischprodukte

Salametti, Mortadella, Coppa und mehr aus Tessiner Produktion führt Ihr Fleischfachmann oft während des ganzen Jahres im Sortiment. Auch die zur Schnecke gerollte frische Schweinsbratwurst Luganighetta hat schon längst den Weg über den Gotthard gefunden, wo sie in vielen Metzgereien in eigener Produktion angeboten wird.

Tessiner Beilagen

Unsere klassischen Beilagen Polenta, Risotto und Edelkastanie werden alle im Tessin angebaut und hergestellt. Mit ihnen schmecken unsere Gerichte noch besser und authentischer. Dass dazu nur ein Tessiner Merlot richtig passt, versteht sich von selbst.

Geschmortes Gitzi

mit Weisswein, Pancetta, Kerbel, Tomaten und Zimt.

Zutaten für 6 Personen | Zubereitungszeit ca. 90 Min.

ZUTATEN

1	Knoblauchknolle
2	Zwiebeln
1	Rüebli
1	Gitzi-Stotzen (ca. 1200 g) vom Schweizer Gitzi
1	Gitzi-Rücken (ca. 600 g) vom Schweizer Gitzi
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
80 g	Pancetta (ungeräucherter Bauchspeck) in dünnen Scheiben
3 EL	Olivenöl
3,5 dl	trockener Weisswein
500 g	Cherrytomaten
1	kleine Zimtstange
1 Bund	Kerbel

ZUBEREITUNG

1 | Knoblauchknolle ungeschält halbieren, Zwiebeln schälen und vierteln, Rüebli schälen und in grobe Stücke schneiden.

2 | Alles Gitzifleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rückenteile mit Pancetta belegen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und Gitzi-Stotzen darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Vorbereitete Zutaten zugeben, kurz andünsten und mit Weisswein ablöschen.

3 | Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 75 Minuten garen. Nach ca. 40 Minuten die Rückenteile, Tomaten und Zimt zugeben. Weitere ca. 35 Minuten garen. Bratensatz im Bräter evtl. mit etwas Flüssigkeit lösen, Kerbel zugeben, nochmals kurz erhitzen und servieren.

Dazu passen kleine gebratene Kartoffeln.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Beflügelndes Frühlingsfleisch

Schweizer Pouletfleisch ist eiweissreich, aber fett- und cholesterinarm. Es ist bekömmlich und enthält wichtige Vitamine und Spurenelemente. Diese Eigenschaften sind ideal für eine leichte Ernährung – ganz besonders jetzt in der Frühlingszeit.

Mindestens gleich viel Verdienst wie der Hase haben die Schweizer Hühner an frohen Ostern. Denn ohne ihre bunt bemalten Eier könnten wir dieses Frühlingsfest kaum richtig feiern. Gleiches gilt auch für das leichte Pouletfleisch, welches hervorragend in die Jahreszeit passt.

Pouletfleisch ist eiweissreich und gleichzeitig fett- und cholesterinarm. Es enthält viel Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe sowie Magnesium und Phosphor. Weil es sehr bekömmlich ist, spielt es für eine leichte, ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle.

Die Schweizer Herkunft bringt weitere wichtige Vorteile. Strenge Tierschutzgesetze sorgen für eine artgerechte Haltung und Fütterung der Tiere. Käfighaltung ist in unserem Land seit 20 Jahren verboten und 88 Prozent aller Poulets leben sogar in besonders tierfreundlicher Stallhaltung mit Auslauf. Dazu kommen kurze Transportwege und eine einwandfreie Verarbeitung. Dank strengen Kontrollen kann hohe Qualität, Frische und viel Sicherheit jederzeit garantiert werden.

Schweizer Pouletfleisch lässt sich vielfältig zubereiten. Zart, saftig oder knusprig: Es ist immer ein Genuss – und passt ausgezeichnet zu jungen Salaten und Gemüsen. En Guete zur leichten und abwechslungsreichen Küche des Frühlings!

Natürliches Produkt

Schweizer Poulets leben artgerecht im Kontakt mit ihrer natürlichen Umgebung. Zur Sicherheit sollten Sie deswegen Pouletfleisch im rohen Zustand separiert von allen anderen Zutaten aufbewahren und beim Braten und Kochen gut durchgaren. So können Sie es ohne Bedenken geniessen.

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Lammragout
mit weissen Bohnen und Frühlingszwiebeln, Löwenzahnpolenta.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 100 Min.

ZUTATEN

120 g	getrocknete weisse Bohnen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
2	kleine Zwiebeln
200 g	Rüebli
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
750 g	Lammragout vom Schweizer Lamm (z.B. aus der Schulter)
2 EL	Olivenöl
3 dl	trockener Rotwein
ca. 7,5 dl	Bouillon
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Lorbeerblätter
5 dl	Milch
1	Zitrone
120 g	feine Polenta
½ Bund	Löwenzahn
20 g	Butter

ZUBEREITUNG

1 | Zwiebeln und Rüebli schälen. Zwiebeln fein würfeln, Rüebli längs vierteln und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln grob schneiden.

2 | Lammfleisch in einer Pfanne in heissem Olivenöl von allen Seiten anbraten, Zwiebeln zugeben und mit Rotwein ablöschen. Flüssigkeit einkochen lassen, nochmals etwas anrösten.

3 | Rüebli, Frühlingszwiebeln und weisse Bohnen zugeben. Mit Bouillon auffüllen, bis die Fleischstücke knapp bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeer zugeben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 75–90 Minuten kochen lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren und evtl. etwas Flüssigkeit nachfüllen.

4 | In der Zwischenzeit für die Polenta die Milch mit Salz und fein abgeriebener Zitronenschale zum Kochen bringen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen, Pfanne vom Feuer nehmen und abgedeckt ca. 25 Minuten quellen lassen. Löwenzahn fein schneiden und mit der Butter unter die Polenta mischen.

5 | Lammragout nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und mit der Polenta servieren.

Luganighetta
mit Kräuterrisotto, feinen Gemüsewürfeln und Sbrinz.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 50 Min.

ZUTATEN

200 g	Rüebli
150 g	Sellerie
1 Stange	Lauch
2	kleine Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
250 g	Risottoreis (am besten Arborio aus dem Tessin)
ca. 450 g	Luganighetta
ca. 1 l	heisse Gemüsebouillon
2 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Zitronenthymian, Basilikum, Schnittlauch)
1	Lorbeerblatt
20 g	Butter
60 g	Sbrinz

ZUBEREITUNG

1 | Gemüse schälen, putzen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2 | Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Reis und Lorbeer zugeben und glasig dünsten.

3 | Luganighetta in kleinen Stückchen zugeben. Bouillon portionenweise unter ständigem Rühren zugeben, bis der Risotto eine cremige Konsistenz hat, aber das Korn noch bissfest ist. Kräuter grob hacken und mit der Butter und den Gemüsewürfelchen unter den Risotto rühren.

4 | Sbrinz in grobe Stücke brechen und zum Risotto servieren.

Piccata vom Poulet
mit geschmolzenen Tomaten.

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit ca. 30 Min.

ZUTATEN

400 g	Tomaten
30 g	Schalotten
2	Eier
40 g	Parmesan, frisch gerieben
450 g	Pouletbrust vom Schweizer Poulet, in dünnen Scheiben
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
40 g	Butter
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Kerbel

ZUBEREITUNG

1 | Tomaten achteln, Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Eier verquirlen und mit dem Parmesan verrühren. Pouletbrust salzen, pfeffern und erst in Mehl, dann in der Ei-Käse-Mischung wenden.

2 | Butter in einer Pfanne erhitzen, Pouletbrust hineingeben und bei milder Hitze von jeder Seite ca. 3–4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3 | Schalotten in das Bratfett geben und glasig dünsten. Tomaten zugeben und unter Schwenken in ca. 3–4 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kerbel von den Stielen zupfen. Pouletbrust-Piccata mit Tomaten auf Tellern anrichten, mit den Kräutern bestreuen und servieren.

Dazu passt Bauernbrot.

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**