

FOOD ON FIRE 2011

# Das Grillfest zur neuen Saison



Am 7. Mai 2011 dreht sich bei vielen Schweizer Metzgereien wieder alles um den Grill. Denn am «Food on Fire»-Tag eröffnen die Schweizer Fleischfachleute mit Ihnen zusammen die lang ersehnte neue Saison an der heissen Glut. Mit dem Steak-Check aus Ihrem Briefkasten erhalten Sie bei Ihrem Fleischfachgeschäft ein feines Schweinssteak für nur zwei Franken und nehmen an der grossen Sommerverlosung teil.

Herzlich willkommen!



 **Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.**  
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Ihr Fleischfachgeschäft:

Mai / Juni 2011

# en Guete.

## Junge Küche

Tipps, Tricks und feine Rezepte  
mit Schweizer Fleisch

Schnelle  
Rezepte mit  
Pepp



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

Schweiz. Natürlich.



**SCHWEIZER FLEISCH**

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.



POLYCONSULT

*Zubereitungstipp:  
1-mal wenden.*



**SCHWEIZER FLEISCH**

Alles andere ist Beilage.



# Wer wagt, gewinnt!

## Liebe Leserin, lieber Leser

Hier, mitten in Zürich, gehört rascher Wandel zur Tagesordnung. Ich muss mir immer wieder Neues einfallen lassen, um Kunden zu gewinnen und zu begeistern. Es macht aber auch Spass, wenn ich ihnen nach meinem Motto «Nichts ist unmöglich» das Besondere bieten kann. Bei mir und allen anderen Schweizer Fleischfachleuten kann man eben mit seinen speziellen Wünschen oder einem Kochbuch gerne vorbeikommen.

Ganz besonders freue ich mich, wenn junge Leute das Kochen selber entdecken. Einfach einmal etwas wagen, sage ich dazu. Und mit ein paar freundschaftlichen Tipps von Ihrer Metzgerei gelingt das fast immer. Oft ist nämlich ein feines Essen viel einfacher hinzukriegen, als man denkt. Als Inspiration dafür haben wir diese «en Guete»-Ausgabe ganz jungen Einsteigern gewidmet.

Ob jung oder alt – keine Kompromisse gibt es bei der Qualität. Auch mein Fleisch kommt fast nur von Bauern rund um Zürich. Ich habe sie sorgfältig ausgesucht und kenne sie persönlich. Nur so kann ich all das bieten, was meine anspruchsvollen Kundinnen und Kunden wünschen. Verständlich, denn wer selber kocht, will erleben, dass sich seine Mühe gelohnt hat.

Dazu wünsche ich natürlich: en Guete!



Ronny Hornecker, Fleischfachmann  
vom Albisriederplatz in Zürich





# Achtung, fertig, Lob!

Zum Gutmachen brauchen Sie Freude, Leidenschaft und ein bisschen Mut. Dann gelingt das Meiste fast von selbst – besonders, wenn Sie ein paar einfache Tipps befolgen.



## Das Beste zuerst

Was Sie gerne essen, können Sie auch kombinieren. Lassen Sie sich nicht von umständlichen Rezepten und komischen Zutaten entmutigen, sondern versuchen Sie es nach Ihrem Geschmack. Ihr Mut wird fast immer belohnt und Erfolg macht sicher. Fürs Coaching haben Sie ja immer noch uns Fleischfachleute im Rücken.

## Das ideale Tool

Für einfache und schnelle Fleischzubereitung brauchen Sie nur eine gute Bratpfanne. Nehmen Sie nicht die billigste, weil Sie länger Freude damit und daran haben werden. Und zum starken Erhitzen ist Bratfett oder Bratbutter die beste Wahl, wenn man Olivenöl nicht mag.

## Lehrplätzli

Erfolg macht Lust auf mehr. Beginnen Sie deshalb mit «einfachem» Fleisch und steigern Sie sich danach: 1. Das Schweinsplätzli gelingt immer. 2. Mit einem Kalbssteak sammeln Sie Erfahrung. 3. Jetzt sind Sie reif für Ihr erstes Entrecôte.

## Über kurz oder lang

Geschnetzeltes mag es nicht zwischendurch, denn sonst wird es zäh. Also gilt beim Braten: Entweder ganz kurz à la minute oder dann gleich 30 Minuten lang. Braten Sie es nur in kleinen Portionen an, damit es nicht saftet, und lassen Sie es vor dem Zubereiten auf Zimmertemperatur kommen. Für Pouletgeschnetzeltes gilt das alles nicht, dafür muss es immer gut durchgegart sein.

## The easy way

Natürlich gibt es auch beim Kochen Abkürzungen. Wir haben viele Köstlichkeiten so weit vorbereitet, dass diese nur noch kurz in die Pfanne müssen. Schon deshalb lohnt sich ein Besuch in Ihrer Metzgerei immer.





# Kalbsplätzli mit Ziegenkäse und Frühstücksspeck gratiniert.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 40 Min.

## ZUTATEN

- 1 kleines Baguettebrot
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Peterli
- 60 g Butter
- 60 g Plätzli vom Schweizer Kalb
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Frühstücksspeck
- 150 g milde Ziegenkäserolle



## ZUBEREITUNG

- 1** | Baguette in Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Peterli von den Stielen zupfen und fein hacken. Baguette-scheiben mit Butter bestreichen, salzen und mit Knoblauch und Peterli bestreuen.
  - 2** | Kalbsplätzli pfeffern und in einer Pfanne im heissen Olivenöl von beiden Seiten 2 Minuten kräftig anbraten und herausnehmen. Frühstücksspeck im Bratfett kurz anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
  - 3** | Kalbsplätzli in eine flache Gratinform geben und mit Frühstücksspeck belegen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und darauf verteilen.
  - 4** | Gratinform und Baguettebrot separat auf das Gitter des Backofens legen (oberes Drittel) und bei Oberhitze oder mit Grillfunktion bei 225 Grad 2–4 Minuten goldgelb gratinieren.
- Dazu passt Rucolasalat mit Cherrytomaten und Rosinen.





# Das Erlebnis des Geniessens

Ein Essen kreieren ist schon für sich selber ein grossartiges, sinnliches Erlebnis. Besonders dann, wenn dafür nur beste, frische Zutaten verwendet werden. Erfolge damit sind viel einfacher zu haben, als man denkt.

Spätestens dann, wenn Sie beim Kochen Ihre erste Schweissperle zwischen den dampfenden Pfannen verloren haben, geht Ihnen ein Licht auf: Gutes Essen hat die Zeit zum Geniessen verdient. Das ist man seiner Kreation einfach schuldig. Der Mühe, dem Gelingen – aber bestimmt auch den herrlich frischen Zutaten, welche dafür verwendet worden sind.

Wenn Sie genussvoll und bewusst essen, tun Sie zuerst sich selber den grössten Gefallen. Ihre Sinne bescheren Ihnen eine anregende Entdeckungsreise und Sie spüren die vielfältigen Aromen viel intensiver. Deshalb fängt gutes Essen immer mit den guten Zutaten an. In der Schweiz sind wir privilegiert, denn das Angebot an hochwertigen, frischen Nahrungsmitteln ist bei uns gross.

Schweizer Fleisch und alle anderen Produkte aus der Schweizer Landwirtschaft sind allererste Wahl. Dafür sorgt eine Produktion in bäuerlichen Familienbetrieben, oft sogar aus

der Region. Darüber wachen strenge Gesetze und Kontrollen. Und das Herkunftszeichen SUISSE GARANTIE auf den Produkten gibt dazu die Sicherheit, dass das Gekaufte wirklich aus Schweizer Rohstoffen in der Schweiz hergestellt worden ist.

Nicht jeder Tag ist für ein Festessen gemacht. Hat man sich aber einmal für den Genuss entschieden, findet man schnell auch viele Rezeptideen, die erstaunlich einfach sind. Oft brauchen Sie kaum mehr Zeit fürs Zubereiten, als eine gefrorene Fertigpizza auspacken und aufzutauen. Ein paar solche Rezepte finden Sie in diesem Heft. En Guete!



**SCHWEIZER FLEISCH**

Alles andere ist Beilage.

*en Guete.* 9






# Zitronenpoulet vom Blech mit Mandeln und Pfefferminze.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 35 Min.

## ZUTATEN

- 
- 1 Bio-Zitrone
  - 4 Pouletbrüste (ca. 600 g)  
vom Schweizer Poulet
  - Salz
  - Chiliflocken
  - 1 Knoblauchknolle
  - 1 Bund Frühlingszwiebeln
  - 40 g ganze, geschälte Mandeln
  - 2 dl trockener Weisswein
  - 1 Bund frische Pfefferminze

## ZUBEREITUNG

**1** | Zitrone heiss abwaschen, Schale dünn abschälen und Saft auspressen. Pouletbrüste mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Chiliflocken würzen. Knoblauchknolle quer halbieren, Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden (nur das Weissende verwenden).

**2** | Alles zusammen mit Zitronenschale und Mandeln auf ein kleines Backblech geben (z.B. Wähenblech oder flache Auflaufform). Weisswein zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 15–20 Minuten braten.

**3** | Pfefferminze von den Stielen zupfen, über das Poulet verteilen und sofort servieren.

Dazu passt 2-Minuten-Couscous (im Kochbeutel).

# Beef soup Thai Style

mit Rinderfilet, Sojasprossen,  
Limettenblättern und Pak Choi.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 45 Min.

## ZUBEREITUNG

**1** | Knoblauch und Schalotten schälen und fein schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Pak Choi in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** | Rinderfilet in einer Pfanne im heißen Olivenöl 8–10 Minuten lang kräftig anbraten und dabei öfter wenden. Dann in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

**3** | Bratensatz mit Bouillon ablöschen, vorbereitete Zutaten und Limettenblätter zugeben und bei milder Hitze 6–8 Minuten kochen lassen. Mit Limettensaft und Fischeiswürstchen würzen.

**4** | Suppe in vorgewärmte Suppenschalen verteilen, Rinderfilet in Scheiben schneiden und zugeben. Sojasprossen verlesen (die schlechten von den guten trennen) und dazu servieren.

## ZUTATEN

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 1 Stück Ingwer (baumnussgross)
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Pak Choi
- 400 g Filet vom Schweizer Rind
- 1 EL Olivenöl
- 1 l Bouillon
- 4 Limettenblätter
- Saft von einer Limette
- 1–3 EL Thai-Fischeiswürstchen
- 100 g Sojasprossen









# Hamburger mit Schweinsplätzli, Ananas und Frühlingszwiebelpesto im Vollkornbrötchen.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 20 Min.

## ZUTATEN

1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 gehäufter EL	Pinienkerne
1 gehäufter EL	fein geriebener Parmesan
2-3 EL	Olivenöl
1	Babyananas
4	Plätzli vom Schweizer Schwein (à ca. 80 g)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 g	Butter
4	Vollkornbrötchen

## ZUBEREITUNG

**1** | Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, etwas abkühlen lassen und ebenfalls fein hacken. Beides mit Olivenöl und Parmesan verrühren und etwas salzen.

**2** | Ananas schälen, halbieren, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

**3** | Schweinsplätzli mit Salz und Pfeffer leicht würzen. In der heissen Butter von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Warmstellen. Ananas in das Bratfett geben und von beiden Seiten kurz anbraten.

**4** | Brötchen aufschneiden und goldgelb toasten. Beide Hälften mit etwas Frühlingszwiebelpesto bestreichen. Plätzli und Ananas auf die Unterseiten verteilen, Brötchendeckel darauflegen und mit dem restlichem Frühlingszwiebelpesto servieren.