Juli/August 2011

en Guete.

So gelingt der Braten

Seite 4

Richtig gross grillieren

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

POLYCONSULT

Die Schweiz hat Geburtstag und Sie kriegen das Geschenk.

Am 30. Juli erhalten Sie in ausgewählten Schweizer Fleischfachgeschäften ein Geschenk zum Nationalfeiertag. Wo überall Sie überrascht werden, erfahren Sie unter www.schweizerfleisch.ch.

Angebot solange Vorrat.

SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Genuss grossgeschrieben

Liebe Leserin, lieber Leser

Den unzähligen Grills in unserem Land ist in dieser Saison schon ganz schön eingeheizt worden. Deshalb ist es jetzt Zeit, sich an das Besondere zu wagen. Grosse Fleischstücke sind dafür genau richtig, denn sie haben für das Grillieren viele Vorteile. Zwei der wichtigsten sind der feine Genuss am Ende und die Bewunderung, die sie als Grillmeisterin oder Grillmeister dafür ernten werden.

Ich selber sorge dann gerne dafür, dass alles perfekt gelingt. Das beginnt mit einer umfassenden Vorbereitung und Beratung. Und es endet erst mit der geteilten Freude über ein erfolgreiches Essen meiner Kundinnen und Kunden.

Wie alle Schweizer Fleischfachleute betreiben mein Team und ich dafür einen grossen Aufwand. Nur wenn wir besser und individueller als die Grossen sind, können wir erfolgreich bestehen. Und das nicht nur während der Grillsaison, sondern übers ganze Jahr hinweg.

Zur besseren Qualität tragen aber nicht nur wir unseren Teil bei. Als Bauerntochter weiss ich gut, wie wichtig die Herkunft ist. Ich biete deshalb fast ausschliesslich Schweizer Fleisch an. Am liebsten von Bauern aus meiner Umgebung, die ich natürlich kenne.

Zum grossen Genuss vom Grill wünsche ich Ihnen: en Guete!

Ida Egli, Fleischfachfrau aus Pfäffikon SZ

Die ganze Palette

Marinaden, Saucen, Beilagen – alles rund ums Grillieren hält Ihre Metzgerei für Sie bereit. Die Auswahl ist gross und auch auf Ihre speziellen Wünsche gehen wir gerne ein. Bestellen Sie grosse Stücke 2–3 Tage vorher, damit wir genügend Zeit zum Marinieren haben. Sie können sich dann ganz dem Genuss hingeben.

Gut beraten an den Grill

Wagen Sie sich ruhig an die grossen Fleischstücke. Es ist leichter, als Sie denken, und der Genuss wird dafür umso grösser sein.

Gut für den Anfang

Grosse Braten verzeihen Fehler beim Einheizen. Sie sind viel weniger empfindlich auf Temperaturschwankungen als kleine Fleischstücke.

Sorten und Mengen

Geeignet sind gut gelagerte Stücke von Rind, Schwein oder Lamm. Aber auch ganze Poulets, die man füllen kann. Für die Menge gilt: je grösser, desto besser; und ideal wird es ab 1,5 kg. Gibt es Resten, dann munden diese später auch als kalter Braten noch herrlich.

Vorbereitung

Grosse Stücke brauchen 1–2 Tage Zeit zum Marinieren und sollten etwa zwei Stunden vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank genommen werden. Gerne können wir Ihnen die ganze Vorbereitung auch abnehmen.

Grillierzeit

Die einzelnen Grillsysteme sind sehr unterschiedlich. Deshalb gibt es für grosse Braten nur Richtwerte für die Grillierzeit. Wenn Sie aber die Kerntemperatur des Fleisches messen, haben Sie alles im Griff:

- 72–75 Grad Kerntemperatur brauchen durchzogene Stücke (z.B. Schweinshals), die ihr Fett verlieren und gut durchgegart sein sollen.

- Bei 55–58 Grad Kerntemperatur bleiben magere Stücke innen saftig und rosa. Typische Beispiele dafür sind der Kalbshohrücken, das Schweinsnierstück und natürlich das Roastbeef.

Während der Braten über der Glut liegt, bleibt Ihnen viel Zeit für anderes. Im Kugelgrill müssen Sie ihn nicht einmal mehr wenden. In den anderen Geräten legen Sie ihn in eine Aluschale und wenden ihn 2–3-mal.

Anrichten

Schneiden Sie das Fleisch nach dem Grillieren nicht sofort, denn sonst läuft der Saft zu stark aus. Lassen Sie es deshalb an der Wärme neben dem Grill 5–10 Minuten abkühlen.

Schlechtwetterprogramm

Nicht vergessen: Jedes Stück für den Grill gibt auch einen perfekten Braten für den Backofen ab!

Kalbsrack
mit Thymianbutter.

Zutaten für 8–10 Personen | Zubereitungszeit ca. 145 Minuten

ZUTATEN

3–3,5 kg	Rack vom Schweizer Kalb (am Stück)
2–3 EL	Olivenöl
	Grobes Meersalz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g	Butter
1 Bund	Zitronenthymian
3–4 TL	Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1 | Kalbsrack dünn mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Peffer würzen. Ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 | Grill mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze vorheizen. Indirekte Hitze für das Grillgut erzeugen, indem die Grillkohle nur auf einer Seite des Rosts verteilt wird. (Ist bei Kugelgrillen nicht nötig, da indirekte Hitze eingestellt werden kann.)

3 | Kalbsrack zuerst mit der Fleischseite auf den Grillrost legen. Dabei die dicke Seite der Glut zugewandt. Für ca. 45 Minuten geschlossen grillieren. Kalbsrack wenden, sodass die Knochen in Richtung Glut zeigen. Nochmals 45–60 Minuten grillieren. Die Kerntemperatur soll 65 Grad betragen. Fleischthermometer dafür verwenden (darf beim Messen den Knochen nicht berühren).

4 | Kalbsrack vom Grill nehmen, in Alufolie wickeln und 15–20 Minuten ruhen lassen.

5 | In der Zwischenzeit Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, abgezupfte Thymianblätter zugeben, mit Salz und Zitronensaft würzen. Kalbsrack in Scheiben schneiden und mit der Thymianbutter servieren.

Dazu passt gebratener Broccoli.

Ode auf den Cervelat

Die Wurstvielfalt in der Schweiz ist gross. Den Titel der Schweizer Nationalwurst verdient aber nur einer: der Cervelat. Der 1. August ist genau der richtige Zeitpunkt, um ihm ein kleines Denkmal zu errichten.

Die Zahl von 160 Millionen gegessenen Stück pro Jahr kann den Cervelat noch lange nicht erfassen. Sie ist vielmehr Ausdruck und nicht Ursache des Erfolgs unserer Schweizer Nationalwurst, die wir über alles lieben.

Wie bei jeder grossen Liebe hat der Cervelat verschiedene Kosenamen. Das beginnt schon damit, dass nicht entschieden ist, ober er männlich mit «der» oder weiblich mit «die» angesprochen werden soll. Nicht nur Cervelas, Servelat oder Zervelat heisst er dann je nach Landesgegend, sondern auch Stumpen oder Klöpfer.

Doch damit nicht genug. Auch «Proletenfilet» oder «Büetzerkrebs» wird er genannt, und das weist darauf hin, dass unsere Nationalwurst keineswegs abgehoben und teuer ist. Wahrscheinlich ist es gerade ihre bodenständige Einfachheit, die sie quer durch alle gesellschaftlichen Klassen und politischen Gesinnungen so beliebt macht.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

Einig wie sonst nie verteidigen wir Schweizer jedenfalls unseren Cervelat. Das haben wir erst vor Kurzem gezeigt, als seine Existenz wegen neuer EU-Richtlinien zu Rinderdärmen aus Übersee gefährdet war. Nicht nur seine Haut muss halt genau die richtige sein, auch sein Inhalt ist klar definiert: Rinds- und Schweinefleisch, Wurstspeck, Schwarte und Eiswasser. Gewürzt wird mit Pökelsalz, Frischzwiebeln, Pfeffer, Koriander, Muskat, Knoblauch und Nelken.

Nicht immer kam der Cervelat so einheitlich daher wie heute. Diese Wurst ist der spezielle Stolz jedes Metzgermeisters und früher hatten alle ihr eigenes Hausrezept dafür. Feine Unterschiede gibt es aber heute noch zu entdecken. Die findet man am besten heraus, wenn man in verschiedenen Schweizer Metzgereien nach einem Pärli Cervelats verlangt. Das lohnt sich!

Wie man den Cervelat am besten geniessen soll, muss man hingegen den Schweizerinnen und Schweizern nicht erklären. Denn dafür gibt es ein paar Millionen Experten im Land.

Mehr über den Cervelat und andere Schweizer Wurstspezialitäten finden Sie in Fritz von Guntens Buch «Alles ist Wurst – auf dem Wurstweg durch die Schweiz». Sie können es unter www.schweizerfleisch.ch/shop bestellen.

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

T-Bone-Steak
mit Chiliflocken und Meersalz.

Zutaten für 8–10 Personen | Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

ZUTATEN

4 T-Bone-Steaks à je ca. 800 g vom Schweizer Rind
Chiliflocken
Grobes Meersalz
Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 | T-Bone-Steaks mit Chiliflocken einreiben. Ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 | Grill auf starker Hitze vorheizen. T-Bone-Steaks mit offenem Deckel von jeder Seite ca. 6–8 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte max. 55 Grad für medium (rosa Farbe) und 65 Grad für durchgegart betragen. Fleischthermometer dafür verwenden. (Darf beim Messen den Knochen nicht berühren.)

3 | T-Bone-Steaks vom Grill nehmen, in Folie gewickelt ca. 4–5 Minuten ruhen lassen, dann vom Knochen in Scheiben schneiden, mit Meersalz würzen und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Dazu passt Röstbrot.

Schweinshals
mit Soja-Knoblauch-Sesam-Marinade und Kefensalat.

Zutaten für 8–10 Personen | Zubereitungszeit ca. 140 Minuten

ZUTATEN

ca. 2,5 kg	Halsstück vom Schweizer Schwein (am Stück)
1 Zweig	Rosmarin grob gehackt
1 EL	grober schwarzer Pfeffer
3–4	Knoblauchzehen
1 EL	ungeschälter Sesam
3–4 EL	Sojasauce
	Salz

ZUBEREITUNG

1 | Schweinshals mit Rosmarin und grobem Pfeffer einreiben und in eine flache Form geben. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Sesam und Sojasauce verrühren. Gleichmässig über den Schweinshals geben. Mit Folie abgedeckt mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 | Grill mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze vorheizen. Indirekte Hitze für das Grillgut erzeugen, indem die Grillkohle nur auf einer Seite des Rosts verteilt wird (ist bei Kugelgrillen nicht nötig, da indirekte Hitze eingestellt werden kann).

3 | Schweinshals etwas abtupfen. Zuerst auf die heisse Seite des Grillrosts legen und mit offenem Deckel von allen Seiten ca. 30 Minuten anbraten. Dann auf die Seite ohne direkte Glut ziehen (Kugelgrill: auf indirekte Hitze umstellen) und mit geschlossenem Deckel ca. 1,5 Stunden garen. Dabei nochmals wenden. Die Kerntemperatur (gemessen mit einem Fleischthermometer) sollte 72–75 Grad betragen.

4 | Braten vom Grill nehmen, in Folie wickeln und 15–20 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben leicht salzen und in Scheiben geschnitten servieren.

Dazu passt ein Kefensalat mit Schalottenvinaigrette und Cherrytomaten.

Tipp

Auf Vorbestellung zerteilt Ihr Fleischfachmann das Poulet gerne für Sie.

Flaches Poulet
mit Ingwer-Honig-Zitronen-Marinade.

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

ZUTATEN

1	Schweizer Poulet, ca. 1,2 kg
1	baumnussgrosses Stück Ingwer
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
1 EL	grobes Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
etwas	geriebene Muskatnuss
1–2 EL	Honig

ZUBEREITUNG

1 | Poulet mit dem Rücken nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. Mit einer Geflügelschere das Rückgrad beiden Seiten entlang schneiden und entfernen. Poulet auseinanderklappen und überschüssiges Fett entfernen.

2 | Ingwer schälen und fein würfeln. Zitrone heiss abwaschen, Schale grob abreiben und Saft auspressen. Alles mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren und in eine flache Form geben. Poulet in der Marinade wenden und gleichmässig verteilen. Abgedeckt mind. 2 Stunden im Kühlschrank lassen.

3 | Grill auf mittlerer Hitze vorbereiten.

4 | Poulet zuerst mit der Knochenseite auf den Grillrost legen und mit einem Gewicht (z.B. schwere Pfanne) beschweren. Mit offenem Deckel bei mittlerer bis leichter Hitze ca. 25 Minuten grillieren, wenden und nochmals beschwert 20–25 Minuten garen. Die Kerntemperatur an der dicksten Stelle sollte 75 Grad betragen. (Kontrolle: beim Einstechen in die Keulen sollte klarer Fleischsaft auslaufen).

5 | Poulet vom Grill nehmen, gleichmässig mit Honig bestreichen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen.

Dazu passt grilliertes Gemüse und Couscous.

1 Dose «Streu mi» gratis!

Beim Kauf von Grillfleisch ab 50 Franken erhalten Sie gratis eine Dose «Streu mi»- nach Wahl (solange Vorrat). Zusätzlich können Sie bis zum 31. August 2011 einen von drei Outdoorchef-Grills und weitere Preise gewinnen.

Dieses Geschenk, Teilnahmekarten zum Gewinnspiel und das ganze «Streu mi» Würzsortiment erhalten Sie in vielen Fleischfachgeschäften*.

www.streumi.ch

* In den teilnehmenden Fleischfachgeschäften wird durch Plakate auf die Aktion aufmerksam gemacht.

3 Outdoorchef-Grills zu gewinnen!

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**