

Oktober/November 2011

en Guete.

Eingepackte Köstlichkeiten

Tipps, Tricks und feine Rezepte
mit Schweizer Fleisch

10
Metzger-
checkhefte zu
gewinnen!

Seite 16



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

Schweiz. Natürlich.



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.



POLYCONSULT

*Bald ist
wieder Päcklizeit.*



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Einpacken, bitte!

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Tage werden jetzt kurz und kühl. Warme Herbstgerichte sind willkommen, bei denen das Fleisch mit allen Zutaten zusammenkommt und eingepackt wird. Ein paar feine Rezepte und Anregungen dazu stelle ich Ihnen in diesem Heft vor.

Viele meiner Kundinnen und Kunden kochen gerne und haben selbst Herbstrezepte, die sie jetzt ausprobieren. Wir beraten sie und halten das beste Fleisch für ihre Rezeptideen bereit. Dass dies fast immer Schweizer Fleisch ist, versteht sich von selbst. Schon mein Vater sagte immer über Fleisch aus unserem Land: «Die ganze Schweiz ist eine Region, eine mit hohem Qualitätsniveau.»

Fabienne Margot,
Inhaberin der Metzgerei Margot
mitten in Neuenburg

Er hilft mir noch heute bei der Produktion unserer hausgemachten Würste und anderen Spezialitäten. Wie in allen Metzgereien nehmen wir uns Zeit dafür und es macht uns Freude, aus gutem Fleisch etwas Besonderes herzustellen.

Bessere Qualität und ein besserer Service heisst eben das Rezept von uns Schweizer Fleischfachleuten. Was dürfen wir Ihnen als Nächstes einpacken?

En Guete!





Vereinte Aromen

Der Herbst bietet viele köstliche Zutaten, die mit Fleisch kombiniert besonders fein munden. Hier sind die wichtigsten Zubereitungsarten.

In Teig gewickelt

Fleisch im Teig gibt es in vielen Variationen. Vom einfachen Schinkengipfeli bis zum edlen Filet Wellington findet man Rezepte für jedes Budget und jeden Geschmack. Auch viele Würste munden im Teigmantel hervorragend. Allen diesen Gerichten gemeinsam ist, dass sie in zwei Schritten zubereitet werden:

1. Anbraten oder Kochen des Fleisches und der übrigen Zutaten.
2. Einwickeln in den Teig und Ausbacken im Ofen.

In Fleisch gewickelt

Auch Fleisch selbst kann zum Einwickeln dienen:

- Für Fleischvögel nimmt man Rindsplätzli. Sie werden im Ofen oder in der Pfanne mindestens eine Stunde geschmort, damit sie zart werden. Auch ihre Füllung kann in dieser Zeit mitschmoren und fest werden.
- Involtini sind die edlere Variante mit dünnen Kalbsplätzli als Hülle. Sie kommen nur ganz kurz in die Bratpfanne und deshalb muss ihre Füllung schon vor dem Braten fest sein.

Den Füllungen sind für beide Varianten keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich von einem Rezept inspirieren oder fragen Sie ganz einfach uns.



In Kraut gewickelt

Krautwickel kommen aus Grossmutter's Küche. Sie sind eine Delikatesse, aber heute etwas in Vergessenheit geraten. Versuchen Sie einmal mein Rezept auf Seite 6!

In Backfolie gewickelt

Packen Sie das Fleisch zusammen mit den Zutaten, Gewürzen und etwas Olivenöl in eine Backfolie und verschliessen Sie diese mit Küchengarn (z.B. Kalbsbrust mit Rüebli, Kartoffeln, Salz, Pfeffer und Thymian). Dann bei 180 Grad im Ofen garen lassen. Das Fleisch erhält so einen feinen Geschmack, aber keine Kruste.


Lokale Variationen

Neben den bekannten Gerichten gibt es überall in der Schweiz auch lokale Spezialitäten mit eingepacktem Fleisch. Fragen Sie Ihren Fleischfachmann nach Rezepten aus Ihrer Gegend. Er gibt sie Ihnen gerne und hilft Ihnen bei den Vorbereitungsarbeiten. Viele Metzgereien bieten solche Köstlichkeiten auch fixfertig vorbereitet an. Nur noch in den Ofen damit und dann – en Guete!

Gehacktes Dreierlei im Rotkabiswickel.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 75 Minuten

ZUTATEN

1	Kleiner Rotkabiskopf	
40 g	geschälte Mandeln	
½	Fenchel (ca. 100 g)	
½ Bund	Peterli	
500 g	gehacktes Dreierlei aus Schweizer Fleisch (von Rind, Kalb und Schwein)	
¼ TL	Fenchelsamen Salz, Pfeffer aus der Mühle	
1–2 TL	Senf	
1	Ei	
2 EL	Olivenöl	
2,5 dl	Bouillon Küchengarn	

ZUBEREITUNG

1 | Rotkabis blanchieren und vorsichtig 8 Blätter ablösen. Blätter erkalten lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Fenchel putzen und fein würfeln. Peterli grob hacken.

2 | Gehacktes mit den vorbereiteten Zutaten, Fenchelsamen, Salz, Pfeffer, Senf und Ei kräftig vermengen. Je zwei Rotkabisblätter leicht übereinanderliegend ausbreiten, ein Viertel der Füllung in die Mitte geben. Blätter fest zusammenrollen und dabei die Seiten mit nach innen einrollen. Mit Küchengarn binden.

3 | Rotkabiswickel im mässig heissen Olivenöl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten, mit Bouillon auffüllen und geschlossen bei milder Hitze ca. 25 Minuten garen.

4 | Rotkabiswickel aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Bratenfond durch ein feines Sieb passieren. Dann den Bratenfond kräftig einkochen, kalte Butter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Rotkrautwickeln servieren.

Dazu passt Kräuterkartoffelstock.





Kontrollierte Herkunft Schweiz

Produkte aus der Schweizer Landwirtschaft müssen strengen Anforderungen genügen. Das merkt man dann auch ihrer hohen Qualität an. Die Garantiemarke SUISSE GARANTIE prüft die Herkunft genau und gibt so grosse Sicherheit.



Unzählige Lebensmittel in unseren Läden tragen ein Schweizerkreuz oder ein Schweizer Symbol auf ihrer Verpackung. Das

heisst aber nicht unbedingt, dass diese dann wirklich aus Schweizer Rohstoffen in der Schweiz hergestellt worden sind.

Darum ist SUISSE GARANTIE ins Leben gerufen worden. Diese Garantiemarke für die Herkunft kontrolliert wirklich, ob die Rohstoffe von Produkten aus der Schweizer Landwirtschaft stammen und ausschliesslich in der Schweiz verarbeitet wurden. Milch, Käse, Fleisch, Eier, Obst, Gemüse, Kartoffeln und mehr können damit gekennzeichnet werden.

Garantie für die Umwelt

Die Anforderungen an SUISSE-GARANTIE-Produkte sind hoch. In den zertifizierten Be-

trieben wird nicht nur die Herkunft regelmässig kontrolliert, sondern auch, ob der ökologische Leistungsnachweis erbracht wird. Eine tiergerechte Haltung der Nutztiere, eine ausgeglichene Düngerbilanz, regelmässige Bodenanalysen und weitere Vorschriften müssen dafür eingehalten werden. Garantiert ist auch eine Produktion ohne Hilfe von gentechnisch veränderten Organismen.

Garantie für Qualität

Die Qualität von Fleisch ist in der Schweiz im Vergleich zum Ausland hoch. Die Gesetze und die Vorschriften zum Schutz der Tiere sind bei uns deutlich strenger und garantieren eine artgerechte Haltung in bäuerlichen Betrieben mit überschaubarer Grösse. Das Fleisch aus solcher Produktion schmeckt am Ende auch besser. Gut zu wissen, dass es dafür eine Herkunftskontrolle mit Garantie gibt.

**SUISSE GARANTIE –
kontrollierte Herkunft Schweiz.**

www.suissegarantie.ch



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.



Tipp

Statt Gorgonzolas kann auch jeder andere Blauschimmelkäse verwendet werden.

Fleischvogel vom Kalb mit Baumnuss-Spinatfüllung.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 75 Minuten

ZUTATEN

500 g	frischer Spinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
40 g	Baumnusskerne
1 EL	Korinthen
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
8	sehr dünne Plätzli vom Schweizer Kalb (à ca. 80 g)
3 EL	Olivener Öl
1 dl	trockenen Weisswein
2 dl	Bouillon
80–100 g	Gorgonzola
	Zitronensaft
	Küchengarn

ZUBEREITUNG

1 | Spinat gut waschen und in leichtem Salzwasser kurz blanchieren. Etwas abkühlen lassen, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in der heissen Butter glasig dünsten. Grob gehackte Baumnüsse zugeben und etwas Farbe nehmen lassen. Spinat und Korinthen zugeben, leicht salzen und pfeffern. Bei milder Hitze 3–4 Minuten garen.

2 | Kalbsplätzli ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatfüllung daraufgeben und aufrollen. Dabei die Seiten mit einrollen. Mit Küchengarn fest binden.

3 | Im heissen Olivenöl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten. Mit Weisswein ablöschen, Bouillon zugeben und geschlossen 40–45 Minuten schmoren.

4 | Fleischvögel aus dem Bratfond nehmen und warm stellen. Bratfond durch ein feines Sieb geben und etwas einkochen lassen. Gorgonzola in den Bratfond rühren und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fleischvögel nochmals in die Sauce geben, kurz erwärmen und servieren.

Dazu passen Teigwaren.

en Guete. 11

Schweinsfilet mit getrockneten Aprikosen und Pistazien.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

ZUTATEN

80 g	getrocknete Aprikosen
1 dl	trockenen Weisswein
40 g	Pistazienkerne
30 g	Butter
1	Schalotte
2	Filets vom Schweizer Schwein (à ca. 400 g)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivensöl
1 Pack	Strudelteigblätter (2 × 4 Blätter)
1 EL	mildes Currypulver
1,5 dl	Bouillon
1 dl	Rahm
1 Prise	Zucker
	Zitronensaft
	Küchenpapier



ZUBEREITUNG

1 | Aprikosen fein würfeln und im Weisswein einlegen. Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Pistazien grob hacken, zugeben und etwas Farbe nehmen lassen. Dann die Aprikosen mit Einweichflüssigkeit zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten einkochen. Abkühlen lassen.

2 | In der Zwischenzeit Schweinsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im heissen Olivenöl von allen Seiten goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 | Je 4 Strudelteigblätter übereinander auf die Arbeitsfläche geben. Je 1 Hälfte der Aprikosenfüllung darauf verteilen und dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Je 1 Schweinsfilet in die Mitte legen, gleichmässig einrollen und die Teigenden etwas zusammendrehen. Alles sorgfältig mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 20–25 Minuten goldgelb backen.

4 | In der Zwischenzeit Currypulver in die Pfanne zum Bratensatz geben und kurz andünsten. Mit Bouillon und Rahm ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. 3–4 Minuten leicht einkochen lassen. Nach Belieben mit einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft würzen.

5 | Schweinsfilet portionieren und mit der Currysauce servieren.

Dazu passt Kräuterreis.






Pouletgeschnetzeltes im Blätterteigsäckli.

Zutaten für 4 Kinderportionen |
Zubereitungszeit ca. 50 Minuten



ZUTATEN



300 g	Schweizer Pouletbrust
200 g	Champignons
1	Schalotte
30 g	Butter
1,5 dl	Rahm
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Zitronensaft
1 Pack	Blätterteig (ca. 500 g)
	Mehl für die Arbeitsfläche
1 Bund	Schnittlauch
1	Eigelb

ZUBEREITUNG

1 | Pouletbrust in kleine Würfel schneiden. (Das kann auch Ihre Metzgerei für Sie machen.) Champignons in feine Scheiben schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in der heissen Butter glasig dünsten. Pouletwürfel zugeben, kurz anbraten, dann die Champignons ebenfalls zugeben. Am Schluss Rahm zugeben und bei milder Temperatur fast ganz einkochen lassen. Mit Salz, etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2 | Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat von ca. 30 x 30 cm auswallen. Teig in vier gleich grosse Quadrate teilen. Je ein Viertel vom Pouletgeschnetzeltes in die Mitte der Quadrate verteilen. Teigecken in der Mitte zusammennehmen und leicht verdrehen, damit ein kleines Säckli entsteht.

3 | Säckli mit einigen Schnittlauchstengeln umwickeln und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad in ca. 18–20 Minuten goldgelb backen.

Dazu passt frischer Blattsalat mit Zitronenvinaigrette.

Geschenkter Genuss

10
Metzgercheck-
hefte im Wert von
je 50 Franken
zu gewinnen!

Metzgerchecks sind eine beliebte Geschenkidee. Als Checkheft für 50 Franken (5 x 10 Franken) oder einzeln à 10 Franken sind sie bei uns Fleischfachleuten erhältlich. Dekoriert mit unseren Spezialitäten, wird aus den Checks ein ganz besonderes Geschenk. Jede gute Metzgerei in der Schweiz ist Mitglied im Schweizer Fleischfach-Fachverband (SFF) und löst die Checks gerne ein.

Beantworten Sie im Internet eine Frage zu diesem «en Guete» und gewinnen Sie Metzgerchecks im Wert von 50 Franken! Hier gehts zur Wettbewerbsfrage und zu Ihrem Glück:

www.schweizerfleisch.ch/enguete



Teilnahmeschluss: 1.12.2011
Wettbewerbsbedingungen im Internet

Ihr Fleischfachgeschäft: