

Dezember 2011

en Guete.

Perfekter Genuss

Tips, Tricks und feine Rezepte
mit Schweizer Fleisch

Rezepte
zum
Niedergaren



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

Schweiz. Natürlich.



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

*Das Fest der Liebe
geht durch den Magen.*



Adventskalender
mit Tagespreisen:
www.schweizerfleisch.ch



SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Der richtige Moment

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn beim Kochen alles perfekt gelingen soll, muss man den richtigen Moment treffen. Für ein Festessen ist das manchmal schwierig. Denn beim gemütlichen Zusammensein lässt sich nicht so leicht planen, wann Familie oder Gäste für den nächsten Gang bereit sind. Mit diesem «en Guete» möchte ich Ihnen deshalb zu weniger Stress und mehr Erfolg in Ihrer Küche verhelfen.

Um erfolgreich kochen zu können, braucht es zuerst einmal gute Zutaten. Wir Metzgermeister bieten deshalb fast ausschliesslich Schweizer Fleisch an. Da wir genau wissen, wo es herkommt, können wir jederzeit eine hohe Qualität garantieren.

Unser eigener Beitrag zum perfekten Genuss sind die richtige Lagerung der Frischfleischstücke, eine gute Beratung und all unsere Spezialitäten. Lange vor den Festtagen be-

ginnen wir mit den Vorbereitungen, damit Sie im richtigen Moment alles erhalten, was Ihr Herz begehrt.

Der richtige Moment ist jetzt aber vor allem für ein grosses Dankeschön da: für Ihre anhaltende Treue zu unseren Schweizer Fleischfachgeschäften. Wir schätzen den persönlichen Kontakt mit Ihnen und sind stolz darauf, dass Sie uns vertrauen.

Zum perfekten Festtagsgenuss wünsche ich Ihnen herzlich «en Guete»!

M. Sandmeier

Markus Sandmeier,
Fleischfachmann aus Kölliken AG



Niedergaren für den Hochgenuss

Mit tieferen Ofentemperaturen kann das Timing einer perfekten Fleischzubereitung einfach gesteuert werden. So ersparen Sie sich viel Stress beim Zubereiten des Festessens.

Auswahl

Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Poulet – jede Fleischsorte eignet sich grundsätzlich zum Niedergaren. Allerdings nur die edlen Stücke, die kurzfasrig und mager sind. Auch dürfen diese nicht lange gelagert sein.

Ofentemperatur

Niedergaren bedeutet nicht nur, dass ein Stück Fleisch stundenlang in den Ofen muss. Vielmehr kann man mit der Hitze gut steuern, wie schnell oder wie langsam es die gewünschte Kerntemperatur erreichen soll. Für langsames Garen braucht es dafür 80–90 Grad (Umluft). Speziell grosse Stücke können aber auch bei hoher Temperatur normal gebraten und erst am Schluss auf der Kerntemperatur «warm gehalten» werden.

Kerntemperatur

Ein Fühler für die Kerntemperatur ist fürs Niedergaren unerlässlich. Mit ihm lässt sich alles einfach kontrollieren und steuern. Stecken Sie die Fühlerspitze in die Mitte des Fleisches und ziehen Sie diese bis zum Schluss nie heraus. Rosa Fleisch erhalten Sie bei 50–55 Grad, durchgegartes bei 60–70 Grad Kerntemperatur. Beim Poulet müssen es immer mindestens 65 Grad sein.

Anbraten

Für einen feinen Geschmack wird das Fleisch angebraten. Das ist grundsätzlich vor oder nach dem Garen möglich, wie neue Kochtrends bewiesen haben. Ich empfehle Ihnen aber, vorher anzubraten, weil das Fleisch dadurch mehr Geschmack erhält. Und weil Sie beim Anrichten weniger Stress haben.

Anrichten

Niedergegartes Fleisch kommt warm und nicht heiss aus dem Ofen. Richten Sie es deshalb auf gut vorgeheizten Tellern an. Und servieren Sie nach Möglichkeit in zwei Durchgängen, damit eine Portion an der Wärme bleibt, bis die andere gegessen ist.

Einkauf

Wenn Sie für Ihr Festtagsessen grössere Mengen brauchen, sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie das Fleisch zwei bis drei Tage im Voraus bestellen. So können wir es nach Ihren Wünschen vorbereiten.

Und: Kerntemperaturfühler können Sie selbstverständlich auch in Ihrer Metzgerei kaufen.



Kalbsfiletmedaillons

mit Haselnüssen und Rosinen gefüllt, mit Bratspeck umwickelt

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 30 Min., Garzeit ca. 45 Min.

ZUTATEN

- 
- 8 Medaillons vom Schweizer Kalb (à 80 g). Vom Metzger je eine kleine Tasche einschneiden lassen
 - ½ Bund Estragon
 - 2 EL Haselnüsse
 - 2 EL Rosinen
 - 1 EL grober Dijonsenf
 - 8 Scheiben Frühstücksspeck
Fleischgarn
Salz, Pfeffer aus der Mühle
 - 2 EL Olivenöl
 - 1,25 dl trockener Weisswein
 - 1–2 EL Hagebuttenkonfitüre

ZUBEREITUNG

- 1 | Die Kalbsmedaillons ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Estragon, Haselnüsse und Rosinen grob hacken und mit dem Dijonsenf verrühren.
- 2 | Haselnussmischung in die Taschen der Kalbsmedaillons geben. Jedes Medaillon mit einer Speckscheibe umwickeln, diese mit Fleischgarn fest binden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 | Die Medaillons im heissen Öl von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten, in eine Ofenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad 40–45 Minuten garen.
- 4 | In der Zwischenzeit den Bratensatz in der Bratpfanne mit Weisswein ablöschen, Hagebuttenkonfitüre zugeben und etwas einkochen.
- 5 | Nach Ende der Garzeit die Medaillons auf vorgewärmte Teller geben. Den Fleischsaft aus der Ofenform in die Hagebuttenauce geben und nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Medaillons geben und sofort servieren.

Dazu passt eine Wildreismischung.





Schweiz. Natürlich.



8 *en Guete.*

Unser bestes Stück

Nicht nur an den Festtagen hat Schweizer Rindfleisch einen sicheren Platz auf unseren Tellern. Zu Recht – denn seine Vorzüge überzeugen in mancher Hinsicht.

Das liebste Weihnachtsgeschenk der Schweizerinnen und Schweizer ist seit Langem Fondue chinoise.

An diesem Erfolg hat das feine, schmackhafte Fleisch vom Schweizer Rind einen grossen Anteil. Es lohnt sich deshalb, einmal genau hinzuschauen, was es so besonders macht.

Nachhaltig und artgerecht

Drei Viertel aller Schweizer Rinder verbringen einen grossen Teil ihres Lebens im Freien. Hier fressen sie vorwiegend Gras und tragen zu einer nachhaltigen und sinnvollen Nutzung unserer Weideflächen bei.

Artgerechte Haltung und die Sorge zur Natur sind in unserer kleinräumigen Landwirtschaft tief verwurzelt. Hier sind die Rinder gut aufgehoben und strenge Gesetze, Vorschriften und Kontrollen schützen sie. Auch die Transportwege in den Schlachthof sind in der Schweiz viel kürzer als anderswo.

Wertvoll und sicher

Schweizer Rindfleisch ist fettarm und enthält zwischen 19,5 und 23,2% hochwertiges Eiweiss. Es ist reich an den Spurenelementen Eisen und Zink, die vom Körper in dieser Form besonders gut aufgenommen werden. Zudem enthält es Vitamine der B-Gruppe und weitere wichtige Mineralstoffe.

Vor Hormonen, antimikrobiellen Leistungsförderern und gentechnisch veränderten Futtermitteln ist man hingegen sicher, denn die sind bei uns verboten. Dafür kann jedes Stück bis in den Stall zurückverfolgt werden. Eine lückenlos dokumentierte Kette von Kontrollen während der ganzen Verarbeitung macht dies möglich. Sie garantiert beste Qualität und hohe Sicherheit.


Schön, wenn man so ein gutes Stück Schweizer Rindfleisch uneingeschränkt geniessen kann. En Guete!



SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.





Chateaubriand mit Morcheln, Bündnerfleisch und Cherrytomaten

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 35 Min., Garzeit ca. 90 Min.



ZUTATEN

800 g	Chateaubriand (Filetstück) vom Schweizer Rind
	Pfeffer aus der Mühle
20 g	getrocknete Morcheln
75 g	Bündnerfleisch
2 EL	Olivenöl
100 ml	trockener Rotwein
150 g	Cherrytomaten
2–3 Zweige	Thymian
	Meersalz



ZUBEREITUNG

1 | Chateaubriand ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Dann mit grobem Pfeffer einreiben und bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Morcheln kalt abspülen und in 75 ml warmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Bündnerfleisch in grobe Streifen schneiden.

2 | Chateaubriand in heissem Öl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten, in eine Ofenform legen und ein Fleischthermometer in die Mitte des Fleischstückes stecken.

3 | Bündnerfleisch im Bratensatz kurz anschwitzen, mit Morcheln samt Einweichflüssigkeit und Rotwein ablöschen. Cherrytomaten und Thymian zugeben und einmal kräftig aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen, etwas abkühlen lassen und zum Chateaubriand in die Form geben.

4 | Für ca. 90 Minuten in die Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Backofens geben. Die Kerntemperatur sollte 55 Grad betragen.

5 | Chateaubriand portionieren und sofort auf vorgewärmten Tellern servieren. Nach Belieben mit Meersalz würzen.

Dazu passt cremige Polenta.



Schweinsnierstück mit Wacholder, Rosmarin und Rahmwirz

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 45 Min., Garzeit ca. 3 Std.



ZUTATEN

800 g	Nierstück vom Schweizer Schwein
2 EL	Wacholderbeeren
1 Bund	Rosmarin
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
75 g	Bauernspeck
600 g	Wirz
1,2 dl	Rahm

ZUBEREITUNG

1 | Schweinsnierstück ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Wacholder grob zerdrücken, Rosmarin von den Stielen zupfen. Das Schweinsnierstück damit einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In heissem Öl von allen Seiten 5–6 Minuten anbraten. Dann in eine Ofenform legen und ein Fleischthermometer in die Mitte des Fleischstückes stecken.

2 | Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad für ca. 3 Stunden garen. Die Kerntemperatur sollte 60–65 Grad betragen.

3 | In der Zwischenzeit Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne glasig dünsten. Wirz in feine Streifen schneiden, zugeben und kurz andünsten. Mit Rahm auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

4 | Schweinsnierstück portionieren, mit Fleischsaft und Rahmwirz auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu passen Spätzli.





Schweinsfilet mit Vanille-Rüebli

Zutaten für 4 Kinderportionen |

Zubereitungszeit ca. 25 Min., Garzeit ca. 90 Min.



ZUTATEN

1	Filet vom Schweizer Schwein (ca. 400 g) Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
½ Bund	Schnittlauch
1 Bund	Rüebli
1	Schalotte
30 g	Butter
1	Vanilleschote



Rüebli zugeben, leicht salzen und geschlossen bei sehr milder Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Vanilleschote längs halbieren und Mark mit einem Messer herauskratzen. Beides zu den Rüebli geben und nochmals 5 Minuten ziehen lassen.

4 | Nach Ende der Garzeit den Fleischsaft aus der Ofenform zu den Rüebli geben und nochmals erhitzen. Das Schweinsfilet portionieren und mit den Vanille-Rüebli auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.

ZUBEREITUNG

1 | Schweinsfilet ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Dann mit Salz und wenig Pfeffer würzen und im Öl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten. In eine Ofenform geben, mit Honig bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

2 | Im auf 80 Grad vorgeheizten Backofen 90 Minuten garen.

3 | In der Zwischenzeit Rüebli schälen und in grobe Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten.



