September 2012

en Guete.

Rezepte für kleine Geniesser!

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Mit Mal-
wettbewerb.

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

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SÜSSE GARANTIE

POLYCONSULT

Keis fürs Mami, keis für de Papi, ali für mich!

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Lieblingskundschaft

Liebe Leserin, lieber Leser

Meine kleinsten Kundinnen und Kunden liegen mir am Herzen. Als Vater dreier Kinder habe ich gelernt, dass sie wahre Feinschmecker sind, die gutes Essen sehr wohl schätzen. Und dass sie dankbar sind, wenn man nach ihrem Gusto kocht. Deshalb sollte man bei der Menüwahl ein paar Dinge beachten. Lesen Sie dazu meine Tipps auf der nächsten Seite.

Anspruchsvolle Kunden wie die Kinder mag ich. Sie spornen mich an, mit bester Qualität ihren Ansprüchen zu genügen, und das ist genau das, was mir Freude an meinem Beruf macht. Natürlich beginnt alles mit der Herkunft des Fleisches. Bei mir stammt es – wenn immer möglich – aus der Neuenburger Region. Mein persönlicher Beitrag zum grossen Genuss sind dann meine hausgemachten Spezialitäten.

Ganz zufrieden sind meine Kunden aber erst, wenn sie auch gut beraten und bedient worden sind. Bei den Kleinsten unter ihnen gehört das Wurträdli selbstverständlich dazu, das sie am Schluss von mir erhalten. Das Leuchten, das mir dann aus ihren Augen entgegenstrahlt, erklärt wohl am besten, weshalb gerade sie meine liebsten Kunden sind.

Genussvoll «en Guete» am Familientisch!

Claude-Alain Christen,
Fleischfachmann und Vater aus
La-Chaux-de-Fonds NE

Für die kleinen Geniesser

Kinder sind Feinschmecker, die aber nicht die gleichen Vorlieben haben wie viele Erwachsene. Hier sind einige Tipps, wie Sie den richtigen Geschmack treffen.

Besonders gern haben Kinder:

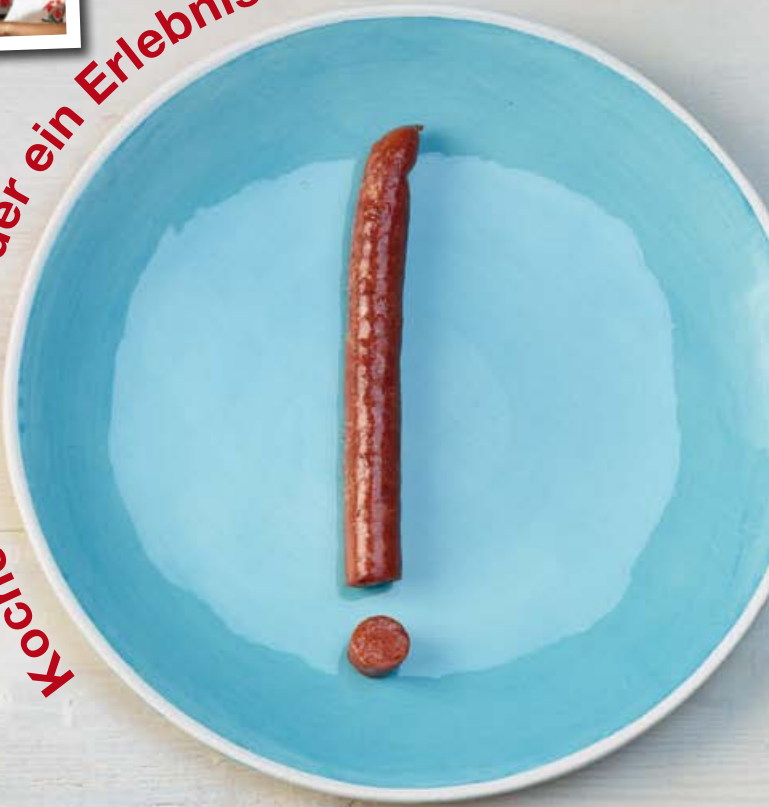
- fein geblitztes Fleisch, wie es in Brätchügeli oder Fleischkäse zu finden ist, aber auch in vielen Würsten wie Wienerli, Kalbsbratwurst, Cervelas etc.;
- Hackfleisch, Geschnetzeltes, Braten und Poulet;
- zarte Fleischstücke, die fein gewürzt sind.

Und nicht vergessen: Wenn es gut riecht, wächst auch der Appetit!

Das kommt bei Kindern nicht so gut an:

- fettes oder durchzogenes Fleisch;
- zähes, faseriges Fleisch;
- nicht durchgegartes Fleisch;
- grobe (Fett-)Stücke in Würsten;
- zu scharfes Essen.

Kochen ist für Kinder ein Erlebnis.



Bei vielem können sie mithelfen und am besten sind sie von Anfang an dabei.

- **Beim Einkaufen:** Mitbestimmen motiviert zum Mithelfen. Und in der Metzgerei gibts erst noch ein Wurträdli dazu.
- **Beim Fleischvorbereiten:** Kneten, formen und würzen tut jedes Kind gerne. Gut zum Rollen (z.B. Meatballs) oder Formen (z.B. Hamburger) eignet sich Hackfleisch. Grosse Guetzliformen können dabei eine willkommene Hilfe sein.
- **Beim Beilagenvorbereiten:** schälen und schneiden.
- **Beim Kochen:** rühren und überwachen.
- **Beim Anrichten:** dekorieren.

Vermeiden Sie Rezepte, bei denen es auf eine sekundengenaue Zubereitungszeit ankommt. Vermeiden Sie auch sehr heisses Öl in Bratpfannen, weil die Spritzer für Kinder gefährlich sind.

Mini-Hackbraten
mit Rüeblistreifen

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 15 Min., Garen ca. 35 Min.

ZUTATEN

400 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
1	Schalotte
2	Eier
	Salz
	Paprikapulver, süss
150 g	in feine Streifen geschnittene Rüebli
125 ml	Rahm
	Zitronensaft nach Belieben

ZUBEREITUNG

1 | Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Hackfleisch, Eiern, Salz, Paprikapulver und den Rüeblistreifen kräftig vermengen. Aus der Masse 4 kleine Hackbraten formen und in eine Ofenform setzen.

2 | Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20–25 Minuten garen. Braten aus der Form nehmen und warm stellen.

3 | Bratensatz in der Ofenform mit etwas Wasser lösen, in eine kleine Pfanne geben und mit Rahm zum Kochen bringen. In 3–4 Minuten cremig einkochen, mit Salz und Zitronensaft würzen und zu den Hackbraten servieren.

Dazu passt Kartoffelstock.

Was Kinder brauchen

Fleisch spielt in der Ernährung von Kindern eine wichtige Rolle – als Lieferant von Nährstoffen wie Eiweiss, Eisen, Zink und B-Vitaminen.

Kinder benötigen verschiedenste Nährstoffe. Nur so können sie gesund und leistungsfähig sein, wachsen und sich optimal entwickeln. Entscheidend ist, wie viel und was ein Kind isst und trinkt. Eine kindergerechte Ernährung soll deshalb vor allem abwechslungsreich sein.

Das bedeutet: täglich Wasser, Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte und Milchprodukte sowie regelmässig Fleisch, Fisch, Eier oder andere

Schweiz. Natürlich.

Eiweisslieferanten. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sollten dagegen nur gelegentlich und in kleinen Mengen genossen werden.

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von hochwertigem Eiweiss, was besonders bei Kindern wichtig ist für deren Wachstum und Entwicklung. Fleisch trägt auch massgeblich zur Versorgung mit Mineralstoffen (z.B. Eisen oder Zink) und Vitaminen (z.B. Vitamine B_1, B_2 oder B_{12}) bei. Diese erfüllen wichtige Funktionen im Stoffwechsel, beispielsweise bei der Blutbildung oder bei der Energiegewinnung.

Auch bei der Auswahl von Fleisch ist Abwechslung angesagt. Mageres Fleisch enthält deutlich mehr hochwertiges Eiweiss, Eisen und Vitamin B_{12} als fette Fleischstücke oder stark verarbeitete Wurst- und Fleischwaren – und dazu weniger Fett und Salz. Von jeder Tierart gibt es sowohl magere wie auch fettreichere Stücke. Wenig Fett enthalten beispielsweise Pouletbrust, Plätzli nature, Schinken, Bündnerfleisch oder Mostbröckli.

Damit eine Mahlzeit ausgewogen ist, wird das Fleisch mit Gemüse oder Salat und einer Stärkebeilage wie Teigwaren, Kartoffeln, Reis oder Brot ergänzt.

Mehr Infos zu den Inhaltsstoffen von Fleisch:
schweizerfleisch.ch/enguete

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Kleine Kalbsplätzli
mit Cornflakes-Panade

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

ZUTATEN

8	Plätzli vom Schweizer Kalb à ca. 60 g
1	Schalotte
1	Salatgurke
120 g	Butter
	Salz
1 EL	Honig
80 g	Cornflakes
1	Ei
	Mehl

ZUBEREITUNG

1 | Schalotte schälen und fein würfeln. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel entfernen. Gurke in mundgerechte Stücke schneiden.

2 | 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfelchen darin glasig dünsten. Gurke zugeben, leicht salzen und kurz andünsten. Honig zugeben und geschlossen bei milder Hitze 5–6 Minuten dünsten. Vom Feuer nehmen und warm stellen.

3 | Cornflakes grob zerdrücken. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Kalbsplätzli zuerst im Mehl, dann im aufgeschlagenen Ei und zum Schluss in den Cornflakes wenden. Panade gut andrücken.

4 | Kalbsplätzli in einer grossen Pfanne in der restlichen Butter bei milder Hitze auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten.

5 | Kalbsplätzli leicht salzen und mit dem Gurkengemüse servieren.

Pouletbrust-Geschnetzeltes
in der Crêpe serviert

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

ZUTATEN

Für das Geschnetzelte

500 g	Pouletbrust vom Schweizer Poulet
1	Schalotte
ca. 40 g	Butter
200 g	Erbsli und Rüebli (tiefgekühlte Mischung)
2 dl	Rahm
	Salz
	Zitronensaft

Für die Crêpes

75 g	Mehl
2	Eier
140 ml	Milch
1 Prise	Salz
ca. 60 g	Butter

ZUBEREITUNG

1 | Die Zutaten für den Crêpeteig sorgfältig verquirlen und 10 Minuten quellen lassen. In der Butter portionenweise gleichmässig grosse Crêpes backen. Warm stellen.

2 | Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Pouletbrust in feine Scheiben schneiden und in der Butter in einer Pfanne anbraten. Schalottenstreifen zugeben und bei milder Hitze 3–4 Minuten braten. Gemüse zugeben und kurz anschwitzen. Rahm zugeben und cremig einkochen. Nach Belieben mit Salz und Zitronensaft würzen.

3 | Crêpes auf den Tellern verteilen, Geschnetzeltes hineingeben und zusammenfalten.

Riz Casimir mit Schweinsfiletstreifen

und karamellisierten Mandelstiften

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

ZUTATEN

500 g	Filet vom Schweizer Schwein
2 EL	Zucker
60 g	Mandelsplitter
60 g	Butter
1	Schalotte
1	säuerlicher Apfel
1	Birne
ca. ½ TL	mildes Currypulver
2 dl	Rahm
	Salz

ZUBEREITUNG

1 | Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. Pfanne vom Feuer nehmen, Mandelsplitter zugeben und goldgelb rösten. 20 g Butter zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Auf Backpapier auskühlen lassen.

2 | Schalotte schälen und fein würfeln. Früchte würfeln.

3 | Schweinsfilet in feine Streifen schneiden und in der restlichen Butter 2–3 Minuten anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten.

4 | Schalottenwürfelchen im Fett in der Pfanne glasig dünsten. Früchte zugeben und kurz andünsten. Curry unterrühren, Rahm zugeben und 3–4 Minuten lang cremig einkochen.

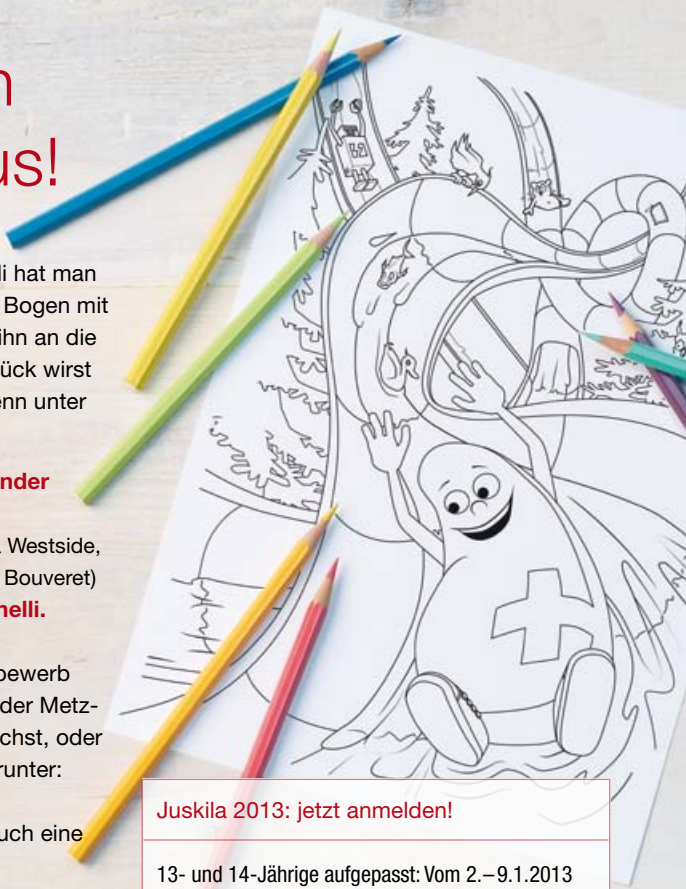
5 | Schweinsfilet mit dem entstandenen Fleischsaft zugeben, kurz erhitzen und salzen. Mit Mandeln bestreut servieren.

Dazu passt Reis.

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/rezepte

Wettbewerb

Mal dir einen tollen Tag aus!



Je bunter desto besser: Mit Carnelli hat man immer eine Menge Spass. Mal den Bogen mit seinen Erlebnissen aus und sende ihn an die angegebene Adresse. Mit etwas Glück wirst dann auch du viel Spass haben, denn unter allen Einsendungen verlosen wir

1 × einen Tag Erlebnisbad für 3 Kinder und 2 Erwachsene
(Im Alpamare, Pfäffikon, im Bernaqua Westside, Bern-Brünnen, oder im Aquaparc, Le Bouveret)
und 20 × ein Original Plüsch-Carnelli.

Alle wichtigen Regeln für den Wettbewerb stehen auf dem Malbogen. Frag in der Metzgerei, wenn du weitere Bogen brauchst, oder lade sie direkt aus dem Internet herunter: schweizerfleisch.ch/enguete
(Nach Einsendeschluss wird dort auch eine Auswahl der Bilder ausgestellt.)

Viel Glück!

Juskila 2013: jetzt anmelden!

13- und 14-Jährige aufgepasst: Vom 2.–9.1.2013 könnt ihr gratis eine Woche im legendären Schweizerischen Jugendskilager erleben, von welchem «Schweizer Fleisch» Hauptsponsor ist.
Infos und Anmeldung: juskila.ch

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**