Oktober/November 2012

en Guete.

Bratenduft

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Rezepte mit günstigen Fleischstücken

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

POLYCONSULT

Was lange gart, wird wirklich gut.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Spürbare Qualität

Liebe Leserin, lieber Leser

Schon seit je kommen die Bauern aus den umliegenden Talschaften nach Ilanz, um ihre Tiere zu verkaufen: Kälber, Rinder, Lämmer, aber auch Gitzi und Kaninchen. Hier haben meine Frau und ich vor 20 Jahren den eigenen Betrieb gegründet, weil wir so einfach zu naturnah produziertem Fleisch aus den Bergen der Region kommen.

Gutes Fleisch muss nicht teuer sein, denn die hohe Qualität aus der Schweiz gibt es auch in günstigen Stücken. Sie eignen sich zum Beispiel für feine Braten, die besonders zu herbstlichen Beilagen passen. Lassen Sie sich mit diesem Heft für neue Genüsse begeistern!

Mit hochwertigem Fleisch lassen sich natürlich auch vorzügliche lokale und saisonale Spezialitäten herstellen. Bei mir sind es unter anderem Trockenfleisch, Kräutersalami oder Ilanzer Nuss-Salsiz. Die Liebe zu eigenen, regionalen Produkten hat für uns Metzgermeister eben eine lange Tradition, die wir sorgfältig pflegen – auch in Ihrer Nähe.

Herbstlich-herzhaft: «en Guete»!

J. Zimmermann

J Zimmermann

Familienbetrieb aus den Bündner Bergen:
Iris und Jean-Claude Zimmermann
von der «Stadt-Metzg» in Ilanz

Starkes Stück

Günstig, einfach und variantenreich: Braten haben viel zu bieten und sind stets ein Hochgenuss.

Günstige Gaumenfreuden

Man kann auch weniger edle und günstigere Fleischstücke für Braten verwenden. Denn dank einer langen Garzeit werden sie von ganz alleine zart und köstlich.

Einfaches Zubereiten

Bei Braten kann fast nichts schiefgehen, sie brauchen lediglich etwas Geduld:

- Die Vorbereitung ist kurz und einfach.
- Für das Garen (oder Schmoren) ist neben dem Ofen auch der Herd mit einem Gusseisentopf geeignet. Dadurch bleibt der Ofen für Beilagen frei.
- Der fertige Braten kann bis zu einer Stunde warm gehalten werden, ohne dass die Qualität darunter leidet.

Für jeden Geschmack

Bratenstücke gibts mit Fleisch von Kalb, Rind, Schwein oder Lamm.

- **Mager** sind die Schulterstücke von diesen Tieren. Aber auch der Schlüsselriemen vom Rind (für den Sauren Mocken), das Nierstück vom Schwein oder das Gigot vom Lamm.
- **Saftig** sind dagegen die Hals- und Bruststücke aller Tiere und das Kotelett vom Schwein.

Kleine Beizkunde

Die klassische Beize besteht aus Rotwein, Essig, Salbei, Rüebli und Lauch (kein Salz!). Das Fleisch muss 2–3 Tage gekühlt darin liegen bleiben. Beize eignet sich nur für Rind- oder Lammfleisch.

Richtig aufschneiden

Den fertigen Braten schneidet man in dünne Scheiben quer zu den Fleischfasern. Dafür braucht es ein gutes, scharfes Messer ohne Zacken. Ihr Metzgermeister berät Sie gerne.

Hilfe vom Fachmann

Für viele Rezepte muss das Fleisch speziell vorbereitet werden. Aber keine Bange: Ob rollen, spicken, beizen oder sonst wie präparieren – Ihr Metzgermeister nimmt Ihnen diese Arbeit gerne ab.

Mehr Bratenrezepte mit Schweizer Fleisch:
schweizerfleisch.ch/enguete

Schweinskrustenbraten
mit Nelken gespickt

Zutaten für 4–6 Personen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 20 Min., Garen ca. 80 Min.

ZUTATEN

1,5 kg	Schulter mit Schwarte vom Schweizer Schwein (bei Ihrem Metzgermeister vorbestellen)
2 TL	Nelken
	Salz
1 Bund	Suppengemüse
3–4	Lorbeerblätter
2 dl	Bouillon
1 TL	schwarze Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

1 | Den Schweinsbraten mit Nelken spicken. Dafür mit einem spitzen Messer in regelmässigen Abständen kleine Löcher in die Schwarte stechen und je eine Nelke mit dem Kopf nach oben hineinstecken. Braten salzen und mit dem klein geschnittenen Suppengemüse, den Lorbeerblättern, der Bouillon und den Pfefferkörnern in einen Bräter geben.

2 | Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 50 Minuten braten. Wenn nötig den Bratensatz mit etwas Wasser flüssig halten. Dann die Ofentemperatur auf 225 Grad erhöhen und weitere 20–30 Minuten braten, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

3 | Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bratensatz mit etwas Wasser ablöschen und durch ein Sieb in eine Pfanne geben. Überflüssiges Fett abschöpfen und den Saft etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem portionierten Braten sofort servieren.

Dazu passt Weisskabissalat mit Kümmel und Zitronensaft.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

Naturnahes Schweizer Fleisch

Für die Fleischproduktion werden natürliche Ressourcen benötigt. Die Art der Produktion hat dabei einen grossen Einfluss auf die Umweltbilanz. Hierbei schneidet Fleisch aus der Schweiz im Vergleich zu anderen Ländern gut ab.

Die Schweiz ist ein Land der Berge. Nur ein Drittel der landwirtschaftlichen Fläche eignet sich für den Ackerbau. Der Rest kann nur mit Viehwirtschaft genutzt werden. Unter diesen Bedingungen ist in Jahrhunderten eine Kulturlandschaft entstanden, in der bis hoch hinauf in die Alpentäler Milch und Fleisch produziert werden.

Traditionell sind unsere Nutztiere also nicht Nahrungskonkurrenten der Menschen, sondern eine sinn- und wertvolle Ergänzung bei der Nutzung unserer Kulturflächen. Die Kühe, Schafe, Ziegen und Hühner liefern dabei nicht nur Fleisch, sondern auch Milch, Milchprodukte und Eier.

Im internationalen Vergleich darf sich die Schweiz sehen lassen. Von einer Massenproduktion, wie wir sie aus den meisten Ländern dieser Welt kennen, sind wir weit entfernt. Das wird auch in Zukunft so bleiben, weil unser Land eine naturnahe Produktion gezielt fördert.

Für «Schweizer Fleisch» ist die weitere Steigerung der Qualität das Ziel. Nicht mehr, sondern noch besser soll Schweizer Fleisch werden und die Konsumenten sollen es geniessen können. Die Auswahl ist gross und auch viele günstigere Stücke warten nur darauf, mit köstlichen Rezepten (wie in diesem «en Guete») neu entdeckt zu werden.

Mehr Infos zu Schweizer Fleisch und Ökologie: **schweizerfleisch.ch/enguete**

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Tafelspitz
mit Suppengemüse und Meerrettich

Zutaten für 6 Personen | Zubereitungszeit: ca. 130 Min.

ZUTATEN

1,2 kg	Tafelspitz (Huftdeckel) vom Schweizer Rind
2	Lorbeerblätter
1 EL	schwarze Pfefferkörner
1	Nelke
	Salz
2 Bund	Suppengemüse
ca. 2–3 cm	langes Stück Meerrettich
	Saft einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG

1 | Eine Pfanne mit ca. 2 Litern Wasser zum Kochen bringen. Tafelspitz hineingeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Schaum vorsichtig abschöpfen. Lorbeer, Pfefferkörner, Nelke und Salz zugeben und bei milder Hitze offen insgesamt ca. 2 Stunden köcheln lassen.

2 | Suppengemüse putzen, grob schneiden und nach ca. 90 Minuten zum Tafelspitz geben. Wenn nötig nochmals den Schaum abschöpfen.

3 | In der Zwischenzeit den Meerrettich schälen, fein reiben, mit Zitronensaft und einer Prise Salz würzen und beiseitestellen.

4 | Gemüse und Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren. Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten. Mit reichlich Brühe begiessen und mit dem Meerrettich servieren.

Dazu passen Kartoffeln mit Peterli.

Lammgigot
mit Rosmarin, Knoblauch und Feigen

Zutaten für 6 Personen | Zubereitungszeit: ca. 90 Min.

ZUTATEN

1	Gigot mit Bein vom Schweizer Lamm (ca. 1,8–2 kg)
2 Bund	Rosmarin
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Suppengemüse
2 dl	Bouillon
300 g	dicke weisse Bohnenkerne (getrocknet, über Nacht eingeweicht)
2–3	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
5	getrocknete Feigen

ZUBEREITUNG

1 | Lammgigot mit einem schmalen Messer mehrmals tief einstechen und mit Rosmarinzweiglein spicken. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Bräter geben. Suppengemüse grob schneiden und mit in den Bräter geben. Die Bouillon zugeben.

2 | Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 70–90 Minuten braten – je nach gewünschter Garstufe von zartrosa bis durchgebraten (Kerntemperatur: 55 Grad = à point, ab 62 Grad = bien cuit).

3 | In der Zwischenzeit die eingeweichten Bohnen abgiessen und in reichlich Wasser ca. 40 Minuten weich kochen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Feigen in kleine Stücke schneiden und ebenfalls mit anbraten. Bohnen zugeben und unter Wenden 5–6 Minuten leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

4 | Gigot aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bratensatz ablösen (wenn nötig mit etwas Wasser), durch ein feines Sieb in eine Pfanne geben und etwas einkochen lassen.

5 | Fleisch vom Knochen schneiden und mit den Bohnen und dem Bratensaft servieren.

Dazu passt Polenta.

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/rezepte

Mistkratzerli
mit Rüebli und Zitrone

Zutaten für 4 Kinderportionen
Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 25 Min., Garen ca. 60 Min.

ZUTATEN

2	Schweizer Mistkratzerli à ca. 500 g
	Salz
4 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver mild
600 g	Rüebli
1	Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1 | Olivenöl mit Paprikapulver und Salz verrühren. Die Mistkratzerli damit gleichmässig bestreichen und in einen Bräter geben.

2 | Rüebli schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiss abwaschen, Schale sehr dünn mit einem Sparschäler schälen, weisse Zitronenhaut entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Dann Rüebli, Zitronenschale und Zitronenfruchtfleisch zu den Mistkratzerli geben.

3 | Alles im vorgeheizten Backofen bei 180–200 Grad 50–60 Minuten lang garen. Herausnehmen, etwas ruhen lassen, portionieren und sofort servieren.

Dazu passt Kartoffelstock, aromatisiert mit Olivenöl.

Das Geschenk für Geniesser

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

Carnelli-Bildergalerie

Die Auswahl der schönsten Bilder vom Malwettbewerb des letzten «en Guete» finden Sie ab Ende Oktober hier: **schweizerfleisch.ch/enguete**

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**