Januar 2013

en Guete.

Leckere Januarküche

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Rezepte mit Brät & Hackfleisch

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SÜSSE GARANTIE

POLYCONSULT

Der 8-Minuten-Braten.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Immer gut essen

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach den opulenten Festtagsmenüs darf es in der Küche wieder einfacher zu- und hergehen. Gut munden soll das Essen aber dennoch. Und wenn das Fleisch dafür auch noch weniger kostet, hat im «Januarloch» sicher niemand etwas dagegen.

Für all dies gibt es eine feine Lösung: Mit Brät und Hackfleisch können Sie nicht nur vorzügliche Gerichte zubereiten, sondern diesen auch eine ganz individuelle Geschmacksnote geben. Lassen Sie sich von meinen Rezepten und Tipps in diesem «en Guete» inspirieren!

Gerade bei Brät und Hackfleisch spielt das Fleisch eine grosse Rolle. Wir Schweizer Fleischfachleute brauchen dafür nur Reststücke von bester Qualität. Damit werden auch viele unserer Würste hergestellt, die unser besonderer Berufsstolz sind.

Beste Qualität erzielen wir aber nur, weil wir Schweizer Fleisch dafür verwenden. Darauf ist stets Verlass – wie auch auf die Bauern aus meiner Region, die mich direkt beliefern.

Ich wünsche Ihnen «en Guete»!

S. Zellweger

Stefan Zellweger, Fleischfachmann in Gossau ZH, führt seinen Familienbetrieb in der dritten Generation.

Abwechslung im Alltag

Brät und Hackfleisch kann man vielfältig zubereiten. Lesen Sie hier, was Sie dabei beachten sollten.

Brätvariationen

Beim Fleischfachmann erhalten Sie das Brät nach Wahl:

- Fleischkäsebrät wird mit Nitritsalz gewürzt, was ihm eine rötliche Farbe verleiht. Wie beim Kalbsbrät ist sein Hauptbestandteil Kalbfleisch. Sie kaufen es bei uns ofenfertig in der Aluform oder erhalten die leere Form dazu, wenn Sie es zu Hause mit Zutaten mischen wollen.
- Kalbsbrät wird normal gesalzen und ist deshalb heller. Ideal für Brätchügeli.
- Für spezielle Rezepte können Sie auch Schweinsbratwurstbrät auf Bestellung kaufen.

Vielfältige Zubereitung

Für Fleischkäse und Brätchügeli kann das Brät mit den verschiedensten Zutaten gemischt werden: Spezielle Gewürze, gehackte Nüsse oder Gemüse geben ihm einen individuellen Geschmack. Es gibt aber auch andere Zubereitungsarten, z.B. Brät auf Brot, getoastet wie eine Käseschnitte.

Richtige Ofentemperatur

Backen Sie den Fleischkäse nur mit 120 Grad, weil er bei grösserer Hitze stark aufgeht und rasch wieder zusammenfällt. Für eine feine Kruste erhöhen Sie einfach am Schluss die Ofentemperatur kurz auf 180–200 Grad.

Hackbraten individuell gemischt

Hackbraten enthält normalerweise einen Brätanteil von 20%. So zubereitet können Sie ihn ofenfertig bei uns kaufen. Dieser Anteil kann aber bis auf 50% erhöht werden, denn je mehr Brät drin ist, desto zarter wird der Braten. Kalbs-, Rinds-, Schweins- oder Lammhackfleisch gehen gut mit Brät zusammen – sei es für Hackbraten oder für Hackchügeli.

Frisch verwenden

Brauchen Sie das Brät innert 2 Tagen auf, weil es sonst sauer wird. Hackfleisch können Sie hingegen vakuumieren lassen und so ist es bis zu drei Tage im Kühlschrank haltbar. Beides kann auch problemlos eingefroren und danach im Kühlschrank wieder aufgetaut werden.

Kalbsbrätbraten
mit Zwiebelsauce

Zutaten für 4–6 Portionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 25 Min., Garen ca. 60 Min.

ZUTATEN

1 kg	Schweizer Kalbsbrät
2 Stiele	Oregano
1 EL	eingelegter grüner Pfeffer
	Backpapier
300 g	Zwiebeln
30 g	Butter
1 dl	trockener Weisswein
2,5 dl	Bouillon
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
500 kcal I 22 g Eiweiss I 42 g Fett
6 g Kohlenhydrate
(bei 6 Portionen, ohne Kartoffeln und Selleriesalat)

ZUBEREITUNG

1 | Oreganoblättchen von den Stielen zupfen, grünen Pfeffer grob hacken und beides gründlich mit dem Kalbsbrät vermengen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Terrinenform (ca. 1 Liter Inhalt) geben.

2 | Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad ca. 60–70 Minuten backen.

3 | In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In der Butter glasig dünsten, mit Weisswein ablöschen und mit Bouillon auffüllen. 8–10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Braten aus der Form nehmen, portionieren, Sauce nochmals erwärmen und dazu servieren.

Dazu passen Kartoffeln und Selleriesalat.

Nachhaltig geniessen

In vielen Schweizer Spezialitäten werden Reststücke zu genussvollen Leckerbissen verarbeitet. Das bereichert nicht nur unsere Speisekarte, sondern trägt auch zum umweltbewussten Konsum bei.

Schon seit je mussten wir Schweizerinnen und Schweizer haushälterisch mit unserer Umwelt umgehen. Im kleinen, meist kargen Alpenland hat es keinen Platz für Verschwendung und daran haben wir uns gewöhnt. Zu den Schweizer Tugenden gehört aber auch ein Qualitätsdenken, mit dem wir in der Welt viel erreicht haben.

Schweizer Fleisch und seine Produkte sind typisch für diese Einstellungen. Bei uns wird grosser Wert auf eine nachhaltige Landwirtschaft und eine artgerechte Tierhaltung gelegt. Mit dem vorzüglichen Fleisch, das wir so erhalten, gehen wir nicht achtlos um, sondern verwerten alle Stücke. Daraus ist in langer Tradition eine Vielfalt an Rezepten und Spezialitäten entstanden, auf die wir stolz sein dürfen.

Brät und Hackfleisch spielen in der Schweizer Küche eine wichtige Rolle. Insbesondere für die Verarbeitung von Würsten ist die Auswahl riesig. Jede Region und fast jeder Metzgermeister leisten ihre eigenen kulinarischen Beiträge hierzu. Eine Entdeckungsreise quer durch die Schweiz ist hier so spannend wie eine Schatzsuche, bei der man kulinarisch reich belohnt wird.

Schmoren ist eine weitere traditionelle Methode, um aus einem günstigen Fleischstück einen feinen Leckerbissen zuzubereiten. Sei es als Braten, Haxe oder als Voressen. Wer hier einmal auf den Geschmack gekommen ist, gibt seinen Gusseisentopf nicht mehr so schnell aus der Hand.

Schätze dieser Art warten in alten Rezeptbüchern darauf, wieder ausgegraben zu werden. Sogar Spitzenköche sind wieder auf diesen Geschmack gekommen und schauen seit Jahren eifrig unter die Pfannendeckel unserer Grossmütter.

Haben wir Ihnen Appetit gemacht? Dann einfach nur: «en Guete» – mit Schweizer Fleisch!

Mehr über Ökologie und Schweizer Fleisch:
schweizerfleisch.ch/enguete

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Hackbraten mit Kalbsbrät
und getrockneten Tomaten

Zutaten für 4–6 Portionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 25 Min., Garen ca. 60 Min.

ZUTATEN

350 g	Schweizer Kalbsbrät
650 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
30 g	Pinienkerne
80 g	getrocknete Tomaten in Öl
2	kleine Zweige Rosmarin
2	Eier
2,5–3 dl	Bouillon
2 dl	Rahm
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 | Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und erkalten lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Alles mit den Eiern und dem Brät, dann kräftig mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Nach Belieben einen Braten formen und in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 50 Minuten garen. Nach ca. 30 Minuten Bouillon zugeben.

3 | Hackbraten aus der Form nehmen und warm halten. Bratenfond durch ein Sieb in eine kleine Pfanne geben und aufkochen. Rahm zugeben und cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passen Kartoffelstock mit Basilikumöl und Kürbisgemüse.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
510 kcal I 36 g Eiweiss I 38 g Fett
5 g Kohlenhydrate
(bei 6 Portionen, ohne Kartoffelstock und Kürbisgemüse)

Pouletbrust
gefüllt mit gewürztem Kalbsbrät

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit ca. 45 Min.

ZUTATEN

4	Pouletbrüste vom Schweizer Poulet à ca. 120 g
150 g	Schweizer Kalbsbrät
1	Bio-Zitrone
3 Zweige	Thymian
	Zahnstocher und evtl. Küchengarn
3 EL	Olivenöl
1	Schalotte
1 dl	Bouillon
2 dl	Vollrahm
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
460 kcal I 35 g Eiweiss I 35 g Fett
3 g Kohlenhydrate
(ohne Teigwaren und Salat)

ZUBEREITUNG

1 | In die Pouletbrüste mit einem spitzen Messer je eine flache, tiefe Tasche schneiden (dies können Sie auch von Ihrem Metzger vorbereiten lassen). Zitrone heiss abwaschen und die Schale z.B. mit einem Zestenreisser ablösen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Beides sorgfältig mit dem Kalbsbrät vermengen und die Pouletbrüste damit füllen. Mit Zahnstocher und evtl. Küchengarn verschliessen.

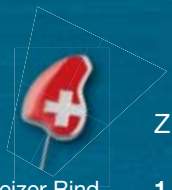
2 | Pouletbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in heissem Olivenöl von beiden Seiten bei milder Hitze ca. 6–8 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

3 | Schalotte schälen, fein würfeln und im Bratfett glasig dünsten. Bouillon und Rahm zugeben, cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pouletbrüste nochmals in die Sauce geben, kurz erhitzen und sofort servieren.

Dazu passen Teigwaren und grüner Salat mit Zitronendressing.

Hamburger
mit Kalbsbrät-Käse-Füllung

Zutaten für 4 Kinderportionen
Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 20 Min., Garen ca. 30 Min.



ZUTATEN

350 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
70 g	Schweizer Kalbsbrät
2 Stiele	Peterli
2	Eier
30 g	geriebener Sbrinz
1	Schalotte
3 EL	Olivenöl
1 Dose	gehackte Tomaten (ca. 425 g)
	Zucker
30 g	Butter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
400 kcal I 28 g Eiweiss I 30 g Fett
5 g Kohlenhydrate
(ohne Kräuterreis und Rüebli)

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/enguete

ZUBEREITUNG

1 | Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Peterli fein hacken und mit den Eiern darunter geben. Die Masse in 8 gleich grosse Portionen teilen.

2 | Geriebenen Käse sorgfältig unter das Brät rühren und in 8 kleine Kugeln teilen.

3 | Hackportionen etwas flach drücken und je eine Brätkugel daraufgeben. Hackmasse vorsichtig zusammenklappen und daraus Hamburger formen.

4 | Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Tomaten zugeben und bei milder Hitze 15–20 Minuten einkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit restlichem Olivenöl verfeinern.

5 | In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Hamburger hineingeben und von beiden Seiten bei milder Hitze 5–7 Minuten braten. Auf Teller geben und mit der Tomatensauce servieren.

Dazu passen Kräuterreis und gedünstete Rüebli.

Promotion

Günstig geniessen mit Gehacktem und Gratis-Pasta!

Wenn Sie 500 Gramm Schweizer Hackfleisch kaufen, erhalten Sie gratis dazu ein Paket Barilla-Spaghettoni n. 7. Im Sparmonat Januar machen Ihnen viele SFF-Fleischfachgeschäfte dieses Geschenk. Fragen Sie danach. Solange Vorrat.

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**