März/April 2013

en Guete.

Gäste am Tisch

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Rezepte für grosse Festessen

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SÜISSE GARANTIE

POLYCONSULT

So schneidet man immer gut ab.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Für viele Gäste

Liebe Leserin, lieber Leser

Ostern, Firmung, Konfirmationen: In den nächsten Wochen werden in manchen Familien Feste gefeiert, zu denen eine grosse Gästeschar eingeladen ist. Dafür müssen grössere Mengen gekocht werden und auch die übrige Organisation ist anspruchsvoll.

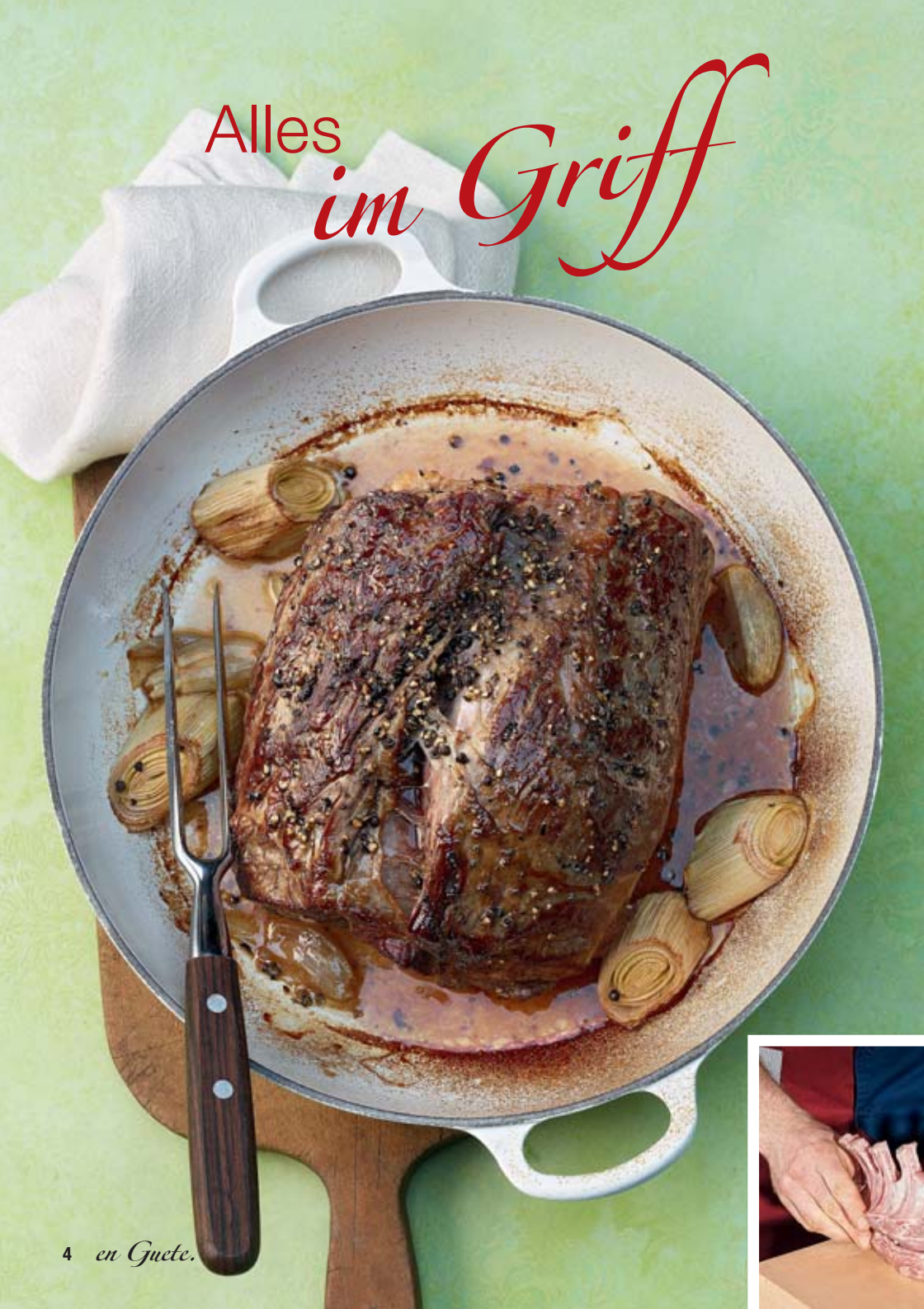
In diesem «en Guete» zeigen wir Ihnen auf, wie Sie diese ungewohnte Situation ohne grossen Stress in den Griff bekommen. Ganz gleich, ob Sie nur einen Apéro geben oder gleich ein ganzes Festmahl auftischen.

Natürlich möchte man seine Gäste nur mit bestem Essen verwöhnen. Für uns Schweizer Fleischfachleute ist klar, dass dafür nur Schweizer Fleisch infrage kommt. Das gilt übrigens auch für unseren eigenen Betrieb, denn wir beliefern viele Anlässe in der Umgebung mit allem, was es für zufriedene Gäste braucht.

Wir wünschen Ihnen ein gelungenes Fest und «en Guete»!

Peter und Christine Speck,
Geschwister und Fleischfachleute
aus Rohr AG

Alles *im Griff*



Ist alles gut vorbereitet und organisiert, können Sie auch eine grosse Gästeschar locker empfangen und verwöhnen.

Zuerst planen

- Gehen Sie mindestens eine Woche vorher zu Ihrer Metzgerei und besprechen Sie Ihre Wünsche und Ideen.
- Machen Sie für alle Einkäufe einen Zettel und für den Tag selbst einen Menü- und einen Terminplan.
- Die Pfannen, Töpfe und das Geschirr in Ihrem Haushalt reichen vielleicht nicht aus, anderes fehlt sogar ganz (z.B. Warmhaltesysteme für Buffets): Vieles, was Sie zusätzlich brauchen, kann Ihnen Ihr Fleischfachmann zur Verfügung stellen. Oder Sie finden es zum Mieten im Internet.

Zeit haben

Wählen Sie Fleisch aus, das Sie gut vorbereiten können. Wenn es dann für etwa drei Stunden in den Ofen muss, bleibt Ihnen Zeit für alles andere. Jedes Fleisch, das geschmort oder niedergegart werden kann, eignet sich dafür.

Grosses wagen

Keine Angst vor grossen Stücken! Diese geben nicht mehr zu tun als «normale» Portionen – lediglich die Garzeit ist länger. Ideal sind Kalbsschulterbraten, Schlüsselriemen und Hohrücken vom Rind, Schweinsnierstücke und Gigot. Gerne präpariert Ihr Fleischfachmann alles ofenfertig und gibt die wichtigen Tipps dazu.

Vertrautes einsetzen

Der Grill bietet die ideale Möglichkeit, mehrere Fleischsorten gleichzeitig in Portionen zuzubereiten. Beschränken Sie sich aber bei der Auswahl, damit es nicht kompliziert und hektisch wird.

Beilagen auswählen

Reis, Knöpfli, Kartoffelstock, Polenta oder Teigwaren sind einfach zu kochen. Sie brauchen auch keinen Backofen, der vielleicht schon vom Fleisch beansprucht wird. Problemlos sind auch Salate, die man gut vorbereiten kann.

Richtig anrichten

Ideal ist ein Selbstbedienungsbuffet. Bei den Salaten und Beilagen schöpfen die Gäste selber. Den Braten schneiden Sie laufend vor Ort auf und reichen ihn in Portionen direkt auf die Teller. Auch vom Grill aus kann direkt bedient werden.

Apéro-Rezept

Roastbeef

in Kräuteröl auf geröstetem Brot

Zutaten für 10 Apéro-Portionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 35 Min., Garen ca. 40 Min.

ZUTATEN

1 kg	Entrecôte (Roastbeef) am Stück vom Schweizer Rind
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 g	Bratbutter
3 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Kerbel, Schnittlauch, Basilikum)
1,5 dl	Rapsöl
etwas	Zitronensaft
1	Bauern- oder Holzofenbrot
	Meersalzflocken (Fleur de sel)

ZUBEREITUNG

1 | Roastbeef salzen und pfeffern. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 35–40 Minuten braten (Kerntemperatur: 55 Grad). Roastbeef aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

2 | In der Zwischenzeit die Kräuter hacken und mit dem Rapsöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Brot in Scheiben schneiden und z. B. im Backofen knusprig rösten.

3 | Roastbeef lauwarm in feine Scheiben schneiden, auf das geröstete Brot geben, Kräuteröl darüber geben und nach Belieben mit Meersalz bestreut servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
410 kcal I 28 g Eiweiss I 23 g Fett
23 g Kohlenhydrate

Die Tricks der Profis

Profiköche kochen täglich für viele Gäste. Es lohnt sich, einmal einen Blick über ihre Schulter zu werfen.

Hundert Menüs an einem einzigen Mittag? Wo Familienköchinnen und -köche Blut schwitzen würden, herrscht für Profis normaler Alltag. Natürlich stehen ihnen für ihre Arbeit spezielle technische Hilfsmittel zur Verfügung, von denen wir Amateure nur träumen können. Aber ein grosser Teil ist auch das Gewusst-wie und davon wollen wir jetzt ein wenig profitieren.

Fleischwahl

Dass ein gutes Essen nur mit guten Zutaten gelingt, gilt für jede Küche. Fleisch aus der Schweiz ist deshalb auch für Küchenchefs erste Wahl. Viele von ihnen beziehen es sogar aus der Region – bei einem Metzger, dem sie vertrauen. Dank eigenen Kühlräumen mit konstanten Temperaturen unter 2 Grad Celsius können die Profis ihr Fleisch dann perfekt und fachgerecht lagern. Diese Aufgabe übernimmt für den Privathaushalt aber gerne jeder Fleischfachmann.

Profiköche arbeiten vermehrt auch mit weniger «edlen» **Fleischstücken*,** zum Beispiel mit **Innereien*.** Aus gutem Grund, denn zum einen ergeben sich daraus neue Geschmackserlebnisse und zum anderen ist der Einkaufspreis vorteilhaft. Da lohnt es sich ganz besonders, einmal unter die Pfannendeckel zu schauen, um auch mal selber etwas Neues zu wagen! Dabei unterstützen Sie zahlreiche Kochbücher der Profis.

Mise en place

Gute Vorbereitung ist das A und O in der Grossküche. Alles, was vorher geschnitten, geschnetzelt, gedämpft oder sonst wie präpariert werden kann, steht hier für den A-la-carte-Service schon bereit. So erspart sich der Profikoch viel Stress, wenn in der heissen Zubereitungsphase alles schnell gehen muss. Für zu Hause gilt genau das Gleiche. Sie werden erstaunt sein, wie ruhig Sie kochen und wie schöne Teller Sie servieren können.

Garmethoden

Für grosse Fleischmengen sind Schmoren und Niedergaren die wichtigsten Zubereitungsarten in der Profiküche. Bei Ihnen zu Hause braucht es dafür bloss die einfachsten Geräte wie einen Topf oder Ofen und zum Niedergaren zusätzlich einen Temperaturfühler.

Delikater ist das in letzter Zeit bei den Profis aufgekommene **Sous-vide-Verfahren*.** Die gradgenaue Einhaltung der Kochtemperatur ist dabei für das Gelingen von entscheidender Bedeutung. Deshalb ist diese Methode nur

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

mit geeigneter Ausrüstung zu empfehlen. Für spezielle Genusserlebnisse lohnt es sich aber allemal.

Heisser Tipp

Auch das beste Essen schmeckt nur halb so gut, wenn es zu kalt ist. Im Ofen und im Steamer hat das Fleisch die richtige Temperatur – aber auf dem Teller kühlt es schnell ab. Richten Sie es deshalb in nicht zu grossen Portionen auf vorgewärmten Tellern an.

* Wo sich die Profis informieren

Auf der Website von «Schweizer Fleisch» gibt es eine spezielle Rubrik für die Gastronomie. Dort findet man mehr Infos zu den Themen und Stichworten, von denen hier die Rede ist. Und natürlich noch viel mehr aus der Welt der Kochprofis. Ein Besuch lohnt sich immer – auch für Amateure!

Mehr Informationen unter:
schweizerfleisch.ch/gastronomie

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Lammgigot
mit Ratatouille und Rotwein

Zutaten für ca. 10 Portionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 25 Min., Garen ca. 2,5 Std.

ZUTATEN

1	Gigot (ca. 2,3 kg) vom Schweizer Lamm
4	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Bratbutter
4	Zwiebeln
1,2 kg	Tomaten
5 dl	trockener Rotwein
je 1 Bund	Thymian, Rosmarin, Salbei
4–5	Zucchetti
2–3	Auberginen
2–3	Peperoni

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
400 kcal I 45 g Eiweiss I 18 g Fett
12 g Kohlenhydrate
(ohne Polenta)

ZUBEREITUNG

1 | Knoblauch schälen, grob hacken und mit ½ TL Salz auf einem Brett mit einem Messerrücken zu einer Paste zerdrücken. Lammgigot damit einreiben und mit Pfeffer würzen.

2 | Bratbutter in einem grossen Bräter erhitzen und den Gigot darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln schälen, halbieren und mit anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen, Tomaten vierteln und mit den Kräutern in den Bräter geben. Ohne Deckel im vorgeheizten Backofen bei 170–180 Grad ca. 2 Stunden (ohne Bein) und ca. 2,5 Stunden (mit Bein) schmoren lassen.

3 | In der Zwischenzeit Zucchetti, Auberginen und Peperoni würfeln. Das Gemüse die letzten ca. 45 Minuten mit in den Bräter geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Gigot aus dem Bräter heben, 10 Minuten ruhen lassen und dann mit einem scharfen Messer in Tranchen vom Knochen schneiden. Zusammen mit dem Ratatouille servieren.

Dazu passt Polenta.

Rindshohrücken
mit Whisky und grobem Pfeffer

Zutaten für ca. 10 Portionen
Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 20 Min., Marinieren 24 Std., Garen ca. 3,5 Std.

ZUTATEN

1,8 kg	Hohrücken vom Schweizer Rind
2 dl	Whisky
1 EL	grob zerstossener Pfeffer
2 Stauden	Stangensellerie
750 g	braune Champignons
1 EL	Bratbutter
	Salz
1–2 TL	Zitronensaft

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
340 kcal I 40 g Eiweiss I 18 g Fett
2 g Kohlenhydrate
(ohne Bandnudeln)

ZUBEREITUNG

1 | Rindshohrücken mit Whisky und Pfeffer einreiben und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2 | Sellerie putzen und in Streifen schneiden, Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

3 | Rindshohrücken ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und den Rindshohrücken darin von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Das vorbereitete Gemüse in eine vorgewärmte flache Ofenform geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Rindshohrücken darauf legen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad ca. 3 bis 3,5 Stunden garen. Die Kerntemperatur sollte 55–60 Grad erreichen.

4 | Rindshohrücken salzen, in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse servieren.

Dazu passen Bandnudeln.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
400 kcal I 44 g Eiweiss I 18 g Fett
14 g Kohlenhydrate
(ohne Gemüserisotto)

Kalbsschulterbraten
mit Kräuter-Silserli-Füllung

Zutaten für ca. 10 Portionen
Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 30 Min., Garen ca. 105 Min.

ZUTATEN

ca. 2 kg	Schulter vom Schweizer Kalb (vom Fleischfachmann längs eine grosse Tasche hineinschneiden lassen)
ca. 260 g	Silserbrötli (z.B. 4 kleine Zöpfli)
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Peterli
1	Schalotte
60 g	Butter
1 dl	Milch
1	Ei
	Salz, Pfeffer
	Zahnstocher und Küchenschnur
1 EL	Bratbutter
1 Bund	Suppengemüse
2 dl	trockener Weisswein
5 dl	Bouillon

ZUBEREITUNG

1 | Silserbrötli in grobe Würfel schneiden und Kräuter fein hacken. Schalotte schälen, fein würfeln und in 30 g Butter glasig dünsten. Die Milch zugeben, kurz erwärmen und alles mit den Kräutern über die Silserliwürfel verteilen. 10 Minuten quellen lassen. Dann das Ei sorgfältig unterrühren und mit Pfeffer würzen.

2 | Kalbsschulter von innen und aussen salzen und pfeffern. Silserlifüllung hineingeben und die Öffnung mit Zahnstochern und etwas Küchenschnur verschliessen.

3 | Die Bratbutter in einem grossen Bräter erhitzen und die Kalbsschulter von allen Seiten anbraten. Suppengemüse putzen und grob würfeln. Kurz mit anbraten, mit Weisswein und Bouillon auffüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 90–105 Minuten garen.

4 | Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bratfond durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne giessen und bei starker Hitze etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter in Stückchen kräftig unterrühren, dabei aber nicht mehr kochen lassen.

5 | Braten in feine Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passt Gemüserisotto.

Genuss verschenken

Metzgerchecks sind eine beliebte Geschenkidee. Als Checkheft für 50 Franken (5 × 10 Franken) oder einzeln à 10 Franken sind sie bei uns Fleischfachleuten erhältlich.

Jede gute Metzgerei in der Schweiz ist Mitglied im Schweizer Fleisch-Fachverband (SFF) und löst die Checks gerne ein.

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**