Juli/August 2013

en Guete.

Tapas-Festival

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Rezepte für die Gartenparty!

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

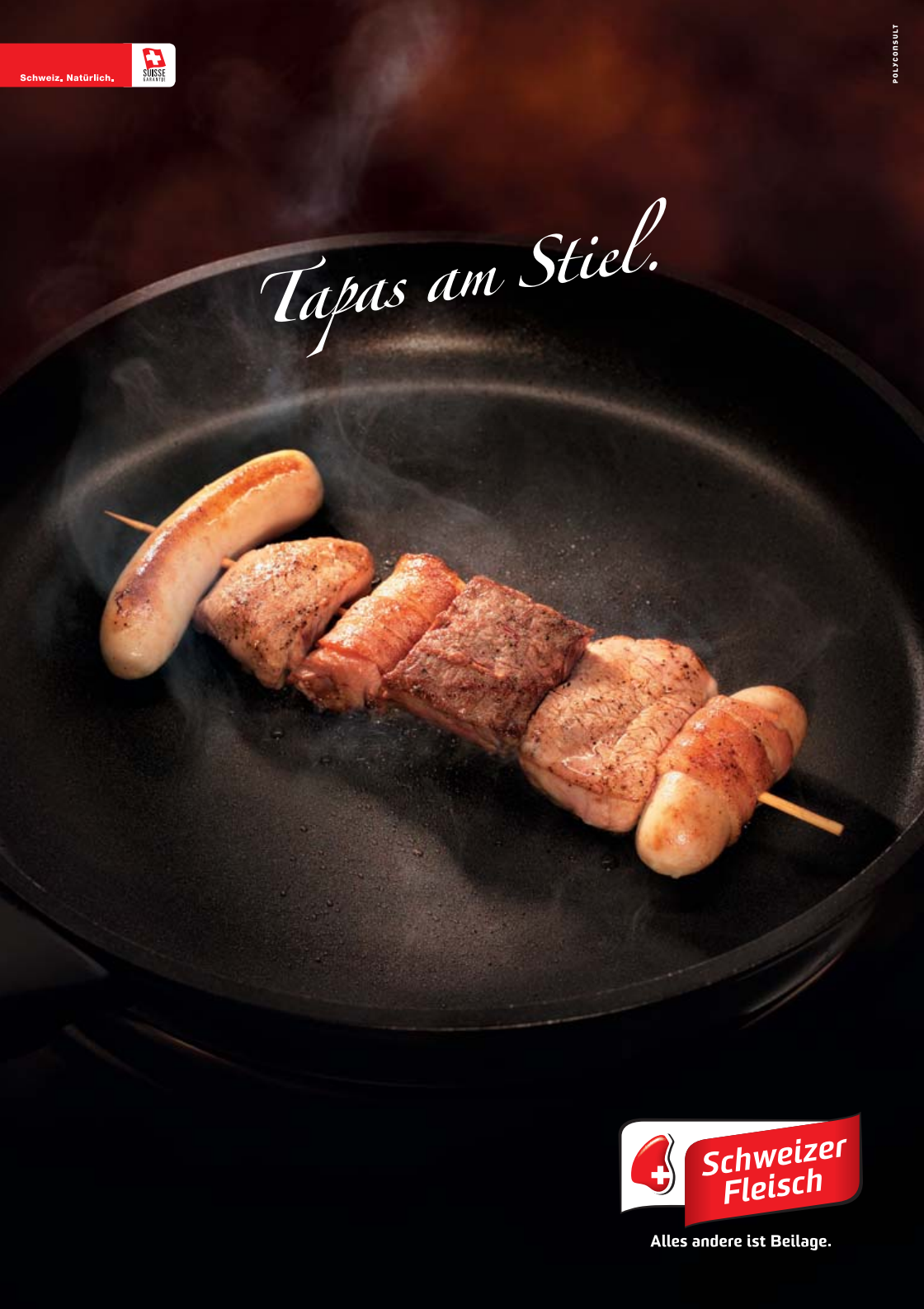
Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SÜSSE GARANTIE

POLYCONSULT

Tapas am Stiel.



Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Sommerfreuden

Liebe Leserin, lieber Leser

Endlich ist der Sommer auch bei uns angekommen. Wie wäre es, wenn wir uns jetzt von der mediterranen Küche inspirieren lassen und den südländischen Lebensstil in vollen Zügen geniessen?

Die Tapas der Spanier sind eine sehr kulinarische Art, mit Freunden oder der Familie zu feiern. Das Prinzip ist einfach: Einen ganzen Abend lang reichen Sie feine, kleine Häppchen in vielen Variationen herum und halten damit Ihre fröhliche Runde bei Laune. In diesem Heft zeige ich Ihnen, wie Sie solche Tapas selbst zubereiten. Sie werden sehen, wie unkompliziert dies ist. Dafür aber effektvoll und reich an überraschenden Geschmackserlebnissen.

Ich selbst beliefere grosse Anlässe und Feste oft mit Tapas und mache damit sehr gute Erfahrungen. Für den sicheren Erfolg ist wichtig, dass man nur beste Zutaten verwendet. Deshalb setze ich wo immer möglich auf Schweizer Fleisch. Bei Kalbs-, Rinds- und Schweinefleisch sowieso. Sogar das Geflügel ist in meiner Metzgerei zu hundert Prozent von hier.

Ich wünsche Ihnen viele schöne Sommernächte und zur Tapas-Party «en Guete»!

Christian Rogenmoser,
Fleischfachmann aus Baar

Häppchenweise geniessen

Mit Tapas können Sie ein kulinarisches Feuerwerk zünden. Mit der richtigen Vorbereitung müssen Sie dafür nicht den ganzen Abend in der Küche stehen.

Die Vorteile der Häppchen

Vom Apéro bis zum Dessert können Sie viel Abwechslung bieten. So kommen alle Gäste auf ihre Rechnung. Der Aufwand dafür muss nicht gross sein und das meiste kann vorbereitet werden. Auch der Service ist problemlos, weil sich die Gäste selbst mit den Einzelportionen bedienen können.

Spiel ohne Grenzen

So einfach geht's: Sie nehmen Fleisch in Tranchen, Scheiben oder Würfeln und kombinieren es mit einer oder zwei Beilagen. Dann richten Sie das Ganze in mundgerechten Portionen auf einer Platte an. Als Hilfsmittel dienen dafür Löffel, Zahnstocher, Gläschen usw.

Tapas gibt's von günstig bis exklusiv. Schon ein einfaches Wurträdli kann – mit einer feinen Zutat kombiniert – zur Delikatesse werden. So trifft man jeden Geschmack (auch denjenigen von Kindern) und jedes Budget kann eingehalten werden.

Grosse Fleischauswahl

Fast alle Fleischsorten und -zubereitungsarten eignen sich für Tapas: vom Trockenfleisch bis zum kurzgebratenen Stück, vom Schinken über die ganze Vielzahl an Würsten bis zu Siedfleisch oder frisch gebratener Leber.

Mengen nach Mass

Ein einzelner Tapas-Gang braucht nicht viel Fleisch. Für eine grosse Auswahl braucht es aber von vielem etwas. In Ihrer Metzgerei sind Sie dafür am richtigen Ort, weil Ihr Fleischfachmann ein echter Dienstleister ist. Auf Ihre speziellen Wünsche geht er gerne ein. Er präpariert nicht nur alles in den gewünschten Portionen, sondern berät Sie auch in Zubereitungsfragen.

Im Sommer besonders wichtig

In der heissen Jahreszeit muss mit Nahrungsmitteln besonders sorgfältig umgegangen werden. Alle Zutaten für warme Tapas nehmen Sie am besten im letzten Moment aus dem Kühlschrank und bereiten Sie sofort zu. Auch servierfertige kalte Tapas lagern Sie bis zum Verzehr in der Kühle. Decken Sie diese dafür mit Klarsichtfolie ab.

Weitere feine Sommerrezepte:
schweizerfleisch.ch/enguete

Kalbstatar mit Toaststreifen

Zutaten für 6–8 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

ZUTATEN

400 g	Tatar-Fleisch vom Schweizer Kalb
½	Bio-Zitrone
1	kleine Zwiebel
etwas	Peterli
2 TL	Kapern
2	Eigelb
2 EL	kräftiges Olivenöl
	Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Einige Spritzer Tabasco
4 Scheiben	Toastbrot
30 g	Butter

ZUBEREITUNG

1 | Zitrone heiss abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Zwiebel, Peterli und Kapern fein hacken. Kalbstatar mit allen Zutaten sorgfältig vermengen und in kleine Gläser füllen.

2 | Toastbrot in breite Streifen schneiden, in der Butter von beiden Seiten goldgelb rösten und dazu servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
170 kcal | 13 g Eiweiss | 10 g Fett
7 g Kohlenhydrate (bei 8 Portionen)

Pouletbrustwürfel mit Tomaten, Orangen und Oliven

Zutaten für 6–8 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

ZUTATEN

3	Pouletbrüste vom Schweizer Poulet (à ca. 140 g)
2	Tomaten
1	Orange
1	kleine rote Zwiebel
2 Zweige	Thymian
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
	Salz, Pfeffer
120 g	schwarze Oliven

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Tomaten grob würfeln, Orange mit einem Messer schälen, Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden (filetieren), Saft auffangen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Thymian von den Stielen zupfen.

2 | Pouletbrüste in grosse Würfel schneiden (oder vom Fleischfachmann schneiden lassen). Im Öl 4–5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Pfanne vom Feuer nehmen. Vorbereitete Zutaten und Oliven zugeben, kurz ziehen lassen und lauwarm servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
110 kcal | 14 g Eiweiss | 4 g Fett
4 g Kohlenhydrate (bei 8 Portionen)

Sicher geniessen

Auf Top-Qualität darf man sich bei Schweizer Fleisch immer verlassen. Vom Stall bis auf den Teller garantieren strenge Gesetze und Kontrollen hochwertige und sichere Produkte.

Artgerechte Haltung

Schon von Gesetzes wegen wird in der Schweiz viel Wert auf eine artgerechte Tierhaltung gelegt. Darüber hinaus hat die Branche eigene Programme entwickelt, nach deren Standards eine Mehrheit der Tiere freiwillig aufgezogen wird: «Besonders tierfreundliche Stallhaltungssysteme (BTS)» und «Regelmässiger Auslauf im Freien (RAUS)».

Die Tiergesundheit und die Hygiene in den Betrieben werden laufend kontrolliert. Das stellt sicher, dass nur einwandfreies Fleisch in die Verarbeitung gelangt.

Für die Fütterung werden nur kontrollierte, art- und umweltgerechte Futtermittel eingesetzt. Mit Garantie sind diese nicht gentechnisch verändert worden und meistens stammen sie aus der Schweiz. Seien dies Gras und Heu für die Wiederkäuer oder Nebenprodukte aus der Lebensmittelproduktion für die Schweine, wie beispielsweise die Molke aus der Käseherstellung.

Höchste Sorgfalt bei der Verarbeitung

Die Transporte und die Schlachtung sind in der Schweiz umfassend geregelt. Kurze Wege sorgen dafür, dass die Tiere möglichst stressfrei in den Schlachthof gelangen. An die weiteren Schritte werden dort höchste Anforderungen gestellt. Von der tierschutzkonformen Betäubung über die Fleischhygiene bis zur weiteren Verarbeitung erfolgt alles nach festgelegten Qualitäts- und Hygienestandards, die laufend kontrolliert werden.

Am Ende erhalten die Konsumentinnen und Konsumenten hochwertige Fleischerzeugnisse – mit transparenten Informationen über deren Herkunft, Zusammensetzung, Nährwert, Aufbewahrung und Haltbarkeit.

Lückenlose Transparenz

Die Rückverfolgbarkeit von Schweizer Fleisch ist von der Ladentheke bis zum Stall vollständig gewährleistet. Diese Transparenz schafft Vertrauen. Der Genuss von Schweizer Fleisch ist sicher und beim richtigen Umgang «brennt» garantiert nichts an.

Mehr Infos zur Nutztierhaltung und zur Qualitätssicherung von Schweizer Fleisch: **schweizerfleisch.ch/enguete**

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Pouletspiesse mit Limettenschale

Zutaten für 6–8 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Marinierzeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

4	Pouletbrüste vom Schweizer Poulet (à ca. 140 g)
2	Bio-Limetten
ca. 16	lange Holzspiesse
3 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
	Salz
	Süsse Chilisauce

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Limetten heiss abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Pouletbrüste längs in breite dünne Streifen schneiden (oder vom Fleischfachmann schneiden lassen) und flach auf Holzspiesse stecken. Pouletspiesse mit der Limettenschale gleichmässig einreiben und abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 | Pouletspiesse mit der Limettenschale in einer Pfanne im Öl von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Leicht salzen und nach Belieben mit Limettensaft beträufeln. Mit der süssen Chilisauce servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
160 kcal | 18 g Eiweiss | 9 g Fett
1 g Kohlenhydrate (bei 8 Portionen)

Mini-Saltimbocca mit Zitronenmarinade

Zutaten für 6–8 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

ZUTATEN

4	dünne Plätzli vom Schweizer Schwein (à ca. 120 g)
4	Scheiben Schweizer Rohschinken, gedrittelt
1	Bio-Zitrone
12	Salbeiblätter
ca.12	Zahnstocher
3 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 | Zitrone heiss abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Schweinsplätzli dritteln und mit der Zitronenschale und etwas Zitronensaft einreiben.

2 | Jedes Stück Schweinsplätzli mit einem Stück Rohschinken und einem Salbeiblatt belegen und mit einem Zahnstocher fixieren.

3 | In der heissen Pfanne im Öl von beiden Seiten 2–3 Minuten braten (zuerst die Seite mit Schinken und Salbei). Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und den restlichen Zitronensaft in die Pfanne geben. Saltimbocca mit dem Bratsud servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
140 kcal | 16 g Eiweiss | 9 g Fett
1 g Kohlenhydrate (bei 8 Portionen)

Speck-Flammkuchen mit frischen Feigen und Ziegenkäse

Zutaten für 6–8 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Garzeit ca. 20 Min.

ZUTATEN

100 g	Frühstücksspeck vom Schweizer Schwein
1	ausgewallter runder Flammkuchenteig (ø ca. 32 cm)
1	Wähenform
100 g	Crème fraîche
3–4	frische Feigen
150 g	Ziegenkäse
½ Bund	Zitronenthymian
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 | Flammkuchenteig in eine Wähenform geben. Boden mit Crème fraîche bestreichen. Feigen und Ziegenkäse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Speck und Zitronenthymian darüber verteilen und mit Pfeffer würzen.

2 | Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Rille bei 220 Grad 15–20 Minuten backen. In Portionen teilen und servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
240 kcal | 9 g Eiweiss | 14 g Fett
17 g Kohlenhydrate (bei 8 Portionen)

Siedfleisch-Salat mit Radieschen, Spinat und Croûtons

Zutaten für 6–8 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

ZUTATEN

250 g	gekochtes Siedfleisch vom Schweizer Rind
2 Bund	Radieschen
3 EL	weisser Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
4–5 EL	Distel- oder Rapsöl
3 Scheiben	Toastbrot
30 g	Butter
80 g	Salatspinat (Jungspinat)

ZUBEREITUNG

1 | Siedfleisch in Streifen schneiden (oder vom Fleischfachmann schneiden lassen). Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette rühren und mit dem Siedfleisch und den Radieschen vermengen.

2 | Toastbrot entrinden und würfeln. In der heissen Butter von allen Seiten goldgelb rösten.

3 | Spinat unter den Siedfleisch-Salat geben, in Gläser füllen und mit den Croûtons servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
170 kcal | 10 g Eiweiss | 12 g Fett
6 g Kohlenhydrate (bei 8 Portionen)

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/enguete

Mini-Hamburger mit Tomaten-Papaya-Salsa

Zutaten für 6–8 Kinderportionen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN

500 g	Gehacktes vom Schweizer Rind
1	Weggli vom Vortag
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Eier
3 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
½	Limette (Saft und abgeriebene Schale)
2	Tomaten
½	kleine Papaya

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Weggli in kaltem Wasser einweichen und gut auspressen. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Eiern und Weggli kräftig vermengen. Kleine Kugeln formen und diese im Öl in 6–8 Minuten rundherum braten.

2 | Limetten heiss abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Tomaten fein würfeln, Papaya schälen, entkernen und fein würfeln. Alles mischen, mit Salz und wenig Pfeffer würzen und zu den Mini-Hamburgern servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
180 kcal | 16 g Eiweiss | 10 g Fett
5 g Kohlenhydrate (bei 8 Portionen)

Rinds-Mini-Quiches mit Spinat

Zutaten für 6–8 Kinderportionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Garzeit: ca. 25 Min.

ZUTATEN

200 g	Gehacktes vom Schweizer Rind
1½ EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 g	Pinienkerne
150 g	Blattspinat
40 g	Rosinen
1	Blätterteig (ca. 25 × 42 cm)
1	Muffinblech (oder 8 Muffinförmchen)
1,25 dl	Rahm
2	Eier

ZUBEREITUNG

1 | Hackfleisch im Öl (½ EL) anbraten und mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Pinienkerne zugeben und kurz rösten. Spinat und Rosinen zugeben und dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Etwas abkühlen lassen.

2 | Aus dem Blätterteig 6–8 Kreise à ca. 10–12 cm Durchmesser ausstechen. Muffinblech/-förmchen mt Öl (1 EL) einfetten, Teigkreise hineingeben und mit der Hackmischung füllen. Rahm und Eier verquirlen und darüber verteilen.

3 | Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Rille bei 180 Grad 20–25 Min. backen.
Die Mini-Quiches lassen sich warm oder kalt geniessen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
290 kcal | 10 g Eiweiss | 22 g Fett
13 g Kohlenhydrate (bei 8 Portionen)

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**