September 2014

en Guete.

Genussvolle Schweizer Spezialitäten

Wurstfestival

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE
POLYCONSULT
Für den wurstfreien Tag.
Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Jetzt geht's um die Wurst!

Liebe Leserin, lieber Leser

In der Schweizer Esskultur nehmen Würste einen besonderen Platz ein. Regionale Spezialitäten zeigen die Vielfalt in unserem Land und laden zu einer kulinarischen Entdeckungsreise ein. Ein paar schöne Anregungen dazu finden Sie in diesem «en Guete».

In meiner Gegend hat die Wurstkultur eine besonders grosse Tradition. Die Appenzeller Siedwurst, der Landsgemeindeschüblig oder das Pantli sind dafür nur ein paar Beispiele. Dieses Kulturgut pflegen wir sorgfältig. Wir stellen unsere Würste nach eigenen Hausrezepten her, die ein gut gehütetes Geheimnis sind. Ein Erfolgsgeheimnis verrate ich Ihnen aber gerne: Für unsere Würste kommen nur erstklassige Zutaten in Frage. In erster Linie ist dies Fleisch aus der Region – natürlich in bester Qualität. Denn nur so können daraus Produkte entstehen, auf die wir stolz sind.

Ganz herzhaft «en Guete»!

Barbara Ehrbar-Sutter
von Breitenmoser Fleischspezialitäten
in Appenzell

Geniessen leicht gemacht

Rezepte mit Würsten sind einfach, gut und abwechslungsreich.

Schon zusammen mit einem Stück Brot und einem Salat oder einer Gemüsesuppe ergibt eine Wurst eine komplette Mahlzeit. Dank einer Fülle an Wurstsorten und verschiedenen Zubereitungsarten ist auch bei solch einfachen Menüs für Abwechslung gesorgt.

Brühen, sieden oder braten

– Brühwürste wie Wienerli, Schweinswürste oder Schüblig sind schon vorgekocht. Für den Verzehr müssen sie deshalb nur im heissen Wasser erhitzt werden. Damit sie nicht platzen, darf das Wasser nicht sieden und sollte etwa 75 Grad haben. Würste sollten nie lange im Wasser liegen bleiben, weil sie sonst ihren Geschmack verlieren. Gegen den Geschmacksverlust hilft zudem, das Wasser leicht zu salzen.

– In Wurstspezialitäten wie der Waadtländer Saucisson ist das Fleisch noch roh beim Verkauf. Sie werden entweder im heissen Wasser gesotten oder zusammen mit allen Zutaten im Topf gegart. Befolgen Sie einfach die Angaben zu den entsprechenden Rezepten.

– Neben den klassischen Bratwürsten können manche vorgekochten Würste ebenfalls gebraten werden. Dafür eignet sich die Pfanne genauso gut wie der Grill. Achten Sie aber bei allen Würsten darauf, dass die direkte Hitze nicht zu gross ist. Sonst verkohlen sie aussen und innen sind sie noch kalt. Die perfekt gebratene Wurst hat eine schöne braune Farbe und ihre Haut ein paar kleine Risse.

Die eigene Wurst

Unter Hobbyköchen ist es in Mode gekommen, selber zu wursten. Wenn Sie es auch einmal versuchen wollen, wenden Sie sich am besten an uns. Wir können Ihnen alles bieten, was Sie für eine richtig gute Wurst brauchen: die Tricks vom Profi, alle Zutaten bis hin zur Wursthaut – und natürlich beste Qualität mit Schweizer Fleisch.

Selbstverständlich wird nicht jede Schweizer Wurst heiss gegessen. Lesen Sie mehr darüber auf den Seiten 8/9 dieses «en Guete».

Weiterführende Infos zur Aufbewahrung von Fleisch und zu Fleisch in der Ernährung: **enguete.ch**

Waadtländer Saucisson
auf Linsen-Kürbis-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

ZUTATEN

2	Waadtländer Saucissons
450 g	Kürbis
1 Stange	Lauch
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
2 Zweige	Thymian
250 g	kleine, braune Berglinsen
2,5 dl	Gemüsebouillon
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden.

2 | Wasser in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Saucissons hineingeben und bei milder Hitze (75 Grad) ca. 30 Minuten lang garen.

3 | In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch darin glasig dünsten, Kürbis, Thymian und Linsen zugeben und alles gut andünsten. Mit Bouillon auffüllen und abgedeckt bei milder Hitze ca. 35 Minuten lang garen. Gelegentlich umrühren und nach Bedarf etwas vom Saucisson-Garfond zugeben. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Saucissons abtropfen lassen, mit einer Gabel vorsichtig einschneiden und das überschüssige Fett ablaufen lassen. Saucissons in Scheiben schneiden und auf dem Linsengemüse servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
880 kcal | 45 g Eiweiss | 60 g Fett
37 g Kohlenhydrate

Jedem seine Wurst

Schweizer Würste sind so vielfältig wie das Land selbst. Je nach Art werden sie kalt oder heiss gegessen – oder sogar auf beide Weisen.

Die Schweiz ist ein Land der Würste. In jeder Gegend und in jeder Metzgerei findet man Spezialitäten mit eigenem Charakter und eigener Tradition. Bei ihrer Herstellung kommt es nicht nur auf die Zutaten an, sondern auch auf die Art der Zubereitung. Hier geben wir Ihnen einen kleinen Überblick.

Kalt genossen

Manche Würste werden durch Salzen, Räuchern und Trocknen haltbar gemacht. Wie der berühmte Landjäger können sie ungekühlt aufbewahrt werden und sind deshalb ein idealer Proviant für Ausflüge. Auch zuhause kann man damit auf eine kleine Schweizerreise gehen: beispielsweise mit Salsiz aus dem Bündnerland, Salametti aus dem Tessin, Urner oder Walliser Hauswurst oder einem Appenzeller Pantli.

Heiss genossen

Die meisten Würste zum Sieden oder Braten müssen bis zur Zubereitung gekühlt werden. Unter ihnen findet man ein paar besonders prominente Vertreter der Schweizer Wursttradition, denn Cervelats, Kalbsbratwürste und Wienerli führen die nationalen Beliebtheitslisten an.

Aber auch viele regionale Spezialitäten sind weit über die Kantonsgrenzen hinaus

berühmt: In der welschen Schweiz sind es die Saucissons aus der Waadt, der Ajoie oder dem Kanton Neuenburg, aber auch der Boutefas und die Langeole. Aus dem Tessin kommen die Luganighe und die Cotechini und aus der deutschen Schweiz Schützenwürste, Stumpen und Schüblige. Mit dem Engadiner hat auch die rätoromanische Schweiz ihre eigene Spezialität.

Sowohl als auch

Einige Würste sind heiss oder kalt ein Genuss. Werden zum Beispiel Waadtländer Saucissons oder Engadiner lang genug an der Luft getrocknet, kann man sie auch roh essen. Und dass der Cervelat als Wurstsalat genauso gut schmeckt wie am Stecken vom Feuer ist für Schweizerinnen und Schweizer längst kein Geheimnis mehr.

Haben Sie Lust auf Schweizer Würste bekommen? Im Buch «Alles ist Wurst – Auf dem Wurstweg durch die Schweiz» von Fritz von Gunten finden Sie noch viele weitere Informationen zum Thema. Das Buch können Sie im Shop von **schweizerfleisch.ch** bestellen – oder im Wettbewerb auf der Rückseite dieses «en Guete» gewinnen.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Luganighetta
auf Brotsalat mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

ZUTATEN

4	Luganighette (oder auch Schweinsbratwürste)
300 g	Ruchbrot
1	Salatgurke
4	Tomaten
200 g	Schafskäse (Feta)
1 kl. Bund	grobblättriger Peterli
1	kleiner Endiviensalat
1	Zitrone (nur Saft)
2 TL	Honig
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
5–6 EL	Olivenöl
1 EL	HO-Sonnenblumen oder HOLL-Rapsöl*
2 EL	schwarze Oliven

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
830 kcal | 40 g Eiweiss | 54 g Fett
43 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

1 | Brot in mundgerechte Stücke schneiden und bei 150 Grad im Backofen goldgelb rösten.

2 | Gurke schälen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Tomaten klein schneiden. Schafskäse abtropfen lassen und in kleine Stücke zerteilen. Peterliblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Endiviensalat putzen, waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke aufteilen.

3 | Zitronensaft mit Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig verrühren. Oliven zugeben.

4 | Brot aus dem Ofen nehmen und mit allen vorbereiteten Zutaten vermengen.

5 | Luganighette in einer Pfanne mit Öl oder auf dem Grill von beiden Seiten 4–5 Minuten braten. Warm in Scheiben schneiden und auf dem Brotsalat verteilen. Sofort servieren.

Kalbsbratwurst
auf Krautstielen

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN

4	Kalbsbratwürste
1	Schalotte
600 g	Krautstiele
30 g	Pinienkerne
6 EL	HO-Sonnenblumen oder HOLL-Rapsöl*
40 g	Rosinen
2–3 TL	grober Senf
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Schalotte schälen und fein würfeln. Krautstiele putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

2 | 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Krautstiele und Rosinen zugeben und leicht salzen. Geschlossen bei milder Hitze 12–15 Minuten garen und dabei gelegentlich umrühren. Mit Senf und Pfeffer würzen und warm stellen.

3 | Kalbsbratwürste in Scheiben schneiden und im restlichen Öl von allen Seiten ca. 3–4 Minuten braten. Zum Gemüse geben und sofort servieren.

Dazu passt Holzofenbrot.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
560 kcal | 24 g Eiweiss | 46 g Fett
14 g Kohlenhydrate (ohne Holzofenbrot)

Weitere Rezepte unter:
enguete.ch

Salsiz-Rösti

mit Spiegelei und Peperonigemüse

Familien-Rezept

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 70 Min.

ZUTATEN

200 g	Salsiz
750 g	festkochende Kartoffeln
2	rote Peperoni
1	gelbe Peperoni
2	Knoblauchzehen
80 g	Bratbutter
1 EL	Olivenöl
1 dl	Gemüsebouillon
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig	Rosmarin
4	Eier

ZUBEREITUNG

1 | Kartoffeln in der Schale garkochen. Abkühlen lassen, schälen und grob raffeln.

2 | Salsiz schälen und in Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

3 | 30 g Butter in einer grossen Pfanne erhitzen. Geraffelte Kartoffeln zugeben, etwas zusammenschieben und andrücken. Leicht salzen und bei milder Hitze in ca. 10–12 Minuten auf einer Seite goldgelb braten. Mithilfe eines Tellers oder Deckels die Rösti aus der Pfanne stürzen.

4 | Nochmals 30 g Butter in der Pfanne erhitzen und die Salsizscheiben hineingeben. Dann die Rösti zu den Salsizscheiben hineingleiten lassen und die zweite Seite ebenfalls in 10–12 Minuten goldgelb braten.

5 | In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Knoblauch anrösten und Peperoniwürfel zugeben. Mit der Bouillon ablöschen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und den Rosmarin zugeben. Geschlossen bei milder Hitze 8–10 Minuten garen.

6 | Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin braten.

7 | Rösti portionieren, Spiegeleier darauf geben und mit dem Peperonigemüse servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
650 kcal | 24 g Eiweiss | 46 g Fett
34 g Kohlenhydrate

Wettbewerb

Das Buch der Schweizer Würste

5 × zu gewinnen!

Das Buch «Alles ist Wurst» führt quer durch die Schweiz. Lustvoll werden darin unsere vielfältigen regionalen Wurstspezialitäten vorgestellt. Mit ihrer Geschichte, mit Fachinformationen und mit Rezepturen.

Gewinnen Sie jetzt «Alles ist Wurst»! Unter **enguete.ch** verlosen wir das Buch im Wert von 35 Franken fünfmal unter allen, die eine Wettbewerbsfrage richtig beantworten. Viel Glück!

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, Zürich, 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**