Oktober/November 2014

en Guete.

Frisch und währschaft

Traditionelle Genüsse mit Schweizer Fleisch

Rezepte für eine Metzgete!

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

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

POLYCONSULT

Kleine Fleischkunde für Geniesser.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Eine Tradition kehrt zurück

Liebe Leserin, lieber Leser

Früher sind wir Fleischfachleute auf die Bauernhöfe gegangen, um als Störmetzger Schweine zu schlachten. Bei dieser Gelegenheit sind dann Spezialitäten aufgetischt worden, die frisch am allerbesten munden.

Eine solche Metzgete ist heutzutage selten geworden. Dafür können wir Ihnen jetzt diese Spezialitäten direkt bei uns anbieten. Wir garantieren Frische und Qualität, denn darauf kommt es hierbei ganz besonders an. Die besten Voraussetzungen dafür bietet natürlich das hochwertige Fleisch aus der Schweiz.

Entdecken Sie selbst die Genüsse wieder, die eine währschafte Metzgete zu bieten hat! Ein paar feine Rezepte dazu finden Sie in diesem «en Guete».

Lassen Sie es sich herzhaft schmecken – «en Guete»!

Jean-Jaques Schwab,
Fleischfachmann aus Cormoret (BE)

Frisch auf den Tisch

Eine Metzgete bietet Abwechslung und einzigartige Genussmomente. Probieren Sie es aus!

Traditionell gehören schlachtfrische Produkte vom Schwein zu einer Metzgete. Eine ganze Schlachtplatte voller Spezialitäten steht Ihnen dabei zur Auswahl:

- Kräftige Bauernbratwürste ohne Brät
- Blut- und Leberwürste
- Rippli und Wädli
- Kottelets und Geschnetzeltes
- Leber und Nierli (diese sind heutzutage allerdings fast immer vom Kalb)

Die besten Beilagen dazu sind Sauerkraut mit Salzkartoffeln oder eine selbstgemachte Rösti.

Hauptsache frisch

Blut- und Leberwürste werden so frisch wie möglich gegessen (innerhalb von zwei Tagen). Deshalb kann Ihre Metzgerei solche Würste nicht jeden Tag anbieten. Leber, Nierli, Koteletts, Geschnetzeltes und Bauernbratwürste sind hingegen mehrere Tage haltbar und immer im Angebot zu finden.

Sieden, Braten und Schmoren

Die Zutaten zu einer Metzgete werden unterschiedlich zubereitet. Dafür gibt es feine, einfache Rezepte, wie sie in diesem «en Guete» zu finden sind. Achten Sie bei Blut- und Leberwürsten unbedingt darauf, dass sie direkt ins heisse Wasser kommen und dass das Wasser nie den Siedepunkt erreichen darf, da die Würste sonst platzen können.

Die eigene Metzgete

Für eine Metzgete muss man nicht unbedingt ins Restaurant gehen. Ihr Fleischfachmann stellt für Sie gerne eine frische Auswahl zusammen und geht dabei auf Ihre persönlichen Vorlieben ein. Es muss aber nicht immer gleich eine ganze Schlachtplatte sein, denn jede dieser Delikatessen kann auch einzeln genossen werden.

Infos zur hohen Qualität von Schweizer Fleisch: **enguete.ch**

Kalbsleber im Pfeffermantel
auf geschmorten Birnen

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

ZUTATEN

600–800 g	Leber vom Schweizer Kalb, in dünnen Scheiben
4	Birnen
80 g	Butter
2 TL	brauner Zucker
2	Eiweiss
ca. 1 EL	grob geschroteter schwarzer Pfeffer
1 dl	trockener Weisswein
	Salz
½ Bund	Majoran

ZUBEREITUNG

1 | Birnen waschen und in dicke Scheiben schneiden. 40 g Butter in einer grossen Pfanne erhitzen und die Birnen zugeben. Bei milder Hitze 6–8 Minuten braten und dabei gelegentlich wenden. Zucker zugeben und beiseitestellen.

2 | Eiweiss in einem tiefen Teller verquirlen und den Pfeffer auf einen grossen Teller streuen. Kalbsleber erst im Eiweiss, dann im Pfeffer wenden. Restliche Butter in einer grossen Pfanne erhitzen und die Kalbsleber hineingeben. Bei milder Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten.

3 | Kalbsleber zu den Birnen geben. Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und ebenfalls dazugeben. Alles nochmals erhitzen, leicht salzen und mit Majoran bestreut servieren.

Dazu passen Haselnussspätzli.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
490 kcal | 37 g Eiweiss | 24 g Fett
26 g Kohlenhydrate (ohne Haselnussspätzli)

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

Grosis Delikatessen

Die traditionelle Schweizer Küche bietet Gerichte, die teilweise etwas in Vergessenheit geraten sind. Eine Wiederentdeckung lohnt sich sehr.

Eine Metzgete war früher Tradition auf den Bauernhöfen. Vom geschlachteten Schwein wurde alles verwertet und dabei entstanden vielfältige Spezialitäten. Von diesen traditionellen Schweizer Gerichten sind einige etwas in Vergessenheit geraten. Das ist schade, denn diese Delikatessen könnten den Menüalltag sehr wohl bereichern.

In der Gastronomie wieder modern

Als Erste haben innovative Profiköche diese Gerichte wiederentdeckt. Auf der Suche nach neuen Geschmackserlebnissen sind sie bei den günstigeren Fleischstücken fündig geworden. Kalbskopf, Ochsenschwanz, Milke, Haxen und mehr findet man deshalb heute auf ihren Menükarten. Diese Spezialitäten werden in neuen, überraschenden Zubereitungsvarianten aufgetischt und die Gäste schätzen die unerwarteten Geschmackserlebnisse.

Mehr Abwechslung zu Hause

Auch am Familientisch können traditionelle Gerichte wieder zu Lieblingen werden. Dafür müssen sie nicht gleich so ausgefallen daherkommen wie bei den Profiköchen. Ideal sind dagegen klassische Schmorgerichte mit günstigeren Fleischstücken. Für ein Voressen, ein Ossobuco oder einen feinen Braten ist der Zubereitungsaufwand viel geringer, als Sie denken. Belohnt werden Sie dafür mit Zartheit und viel Geschmack. Fragen Sie Ihren Metzgermeister, welche Fleischstücke sich besonders gut zum Schmoren eignen.

Etwas Neues ausprobieren

Weitere Gerichte aus Grosis Küche sind echte Spezialitäten. Zum Beispiel knusprig gebratene Schweinshaxen. Oder zarte Leberli und Nierli vom Kalb. Auch klassische Produkte einer Metzgete wie die frischen Blut- und Leberwürste gehören dazu. Sie alle versprechen unerwartet feine Geschmackserlebnisse und sind jederzeit einen Versuch wert.

Geben auch Sie einmal einem weniger bekannten Fleischstück den Vorzug! Dabei profitieren Sie nicht nur von neuen Geschmackserlebnissen, sondern meist auch von einem günstigeren Preis.

Rezepte und Anleitungen zur Zubereitung sowie Infos zu allen Fleischstücken finden Sie unter: **enguete.ch**

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Bauernbratwurst
in Rotkrautsuppe

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 75 Min.

ZUTATEN

2–3	Schweizer Bauernbratwürste
400 g	Schweizer Kochspeck
400 g	Rotkraut
2	Schalotten
1 EL	Schweineschmalz
ca. 1,2 l	Gemüsebouillon
2	Lorbeerblätter
6	Pimentkörner
2	Äpfel
40 g	Butter
2 EL	Zucker
40 g	Walnusskerne
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	Balsamico-Essig nach Geschmack
20 g	Bratbutter

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
830 kcal | 36 g Eiweiss | 68 g Fett
19 g Kohlenhydrate (ohne Holzofenbrot)

ZUBEREITUNG

1 | Rotkraut putzen und klein schneiden. Schalotten schälen und würfeln. Schweineschmalz erhitzen und Schalotten sowie Rotkraut darin andünsten. Mit Bouillon auffüllen und Lorbeer und Piment zugeben. Bei milder Hitze in 40–45 Minuten weich kochen.

2 | In der Zwischenzeit Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelspalten zugeben und goldgelb braten. Den Zucker zugeben und unter Rühren caramelisieren lassen. Walnüsse unterrühren und alles zur Seite stellen.

3 | Lorbeer und Pimentkörner aus der Suppe entfernen und die Suppe pürieren. Kochspeck in mundgerechte Stücke schneiden und in die Suppe geben. Nochmals 20–30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig würzen.

4 | Bauernbratwürste in der Bratbutter goldgelb braten. In Stücke schneiden und mit der Apfel-Walnuss-Mischung in die Suppe geben.

Dazu passt Holzofenbrot.

Rippli
mit Bratkartoffeln und Zwiebelringen

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

ZUTATEN

800 g	Rippli vom Schweizer Schwein
80 g	Schweizer Speck
1 kg	festkochende Kartoffeln
500 g	Zwiebeln
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
30 g	Bratbutter
½ Bund	Oregano

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
680 kcal | 54 g Eiweiss | 29 g Fett
46 g Kohlenhydrate (ohne Blattsalat)

ZUBEREITUNG

1 | Kartoffeln in der Schale weich kochen. Etwas abkühlen lassen, schälen und dann ganz auskühlen lassen.

2 | Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel mit Lorbeer und Nelken spicken und in eine Pfanne mit Wasser geben, die zum Kochen gebracht wird. Rippli zugeben und geschlossen bei schwacher Hitze 40–45 Minuten ziehen lassen.

3 | In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln und ausbraten. Kartoffeln in Scheiben schneiden und zum Speck geben. Unter Wenden goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Restliche Zwiebeln in Ringe schneiden und in der Bratbutter glasig dünsten. 1–2 dl vom Ripplisud zugeben und in 4–5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oreganoblätter von den Stielen zupfen und dazugeben.

5 | Rippli aus dem Sud nehmen, in Scheiben schneiden und mit den Bratkartoffeln und Zwiebeljus servieren.

Dazu passt ein Blattsalat.

Weitere Rezepte unter:
enguete.ch

Geschnetzeltes vom Schwein

mit Dörrobst, Mandeln und Linsen

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

ZUTATEN

600 g	Geschnetzeltes vom Schweizer Schwein
80 g	gemischtes Dörrobst
2 dl	Apfelsaft
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
50 g	kalte Butter
250 g	kleine schwarze Linsen (z.B. Beluga) über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
2–3 dl	Gemüsebouillon
3 Zweige	Thymian
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
40 g	geschälte Mandeln
1–2 TL	Zucker

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
700 kcal | 51 g Eiweiss | 29 g Fett
51 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

1 | Dörrobst im Apfelsaft einweichen. Schalotte schälen und fein würfeln.

2 | Knoblauch schälen und damit eine Pfanne ausreiben. 20 g Butter darin erhitzen, Linsen abtropfen und zugeben. Mit Bouillon auffüllen, Thymian zugeben und bei geringer Hitze 8–10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

3 | Öl in einer Pfanne erhitzen und Geschnetzeltes zugeben. Bei starker Hitze und unter Wenden 5–6 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dörrobst abgiessen und die Flüssigkeit zur Seite stellen. Dörrobst in mundgerechte Stücke schneiden.

4 | Schalottenwürfel im Bratensatz der Pfanne glasig dünsten. Mandeln und Dörrobst zugeben und 3–4 Minuten dünsten. Die Einweichflüssigkeit vom Dörrobst zugeben und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz, etwas Pfeffer und Zucker würzen.

5 | Fleisch zugeben, nochmals erhitzen, restliche Butter in kleinen Stückchen unterrühren und zusammen mit den Linsen servieren.

Schenken Sie Genuss!

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, 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**