Dezember 2014

en Guete.

Festliche Rezepte

Weihnachtspäckli

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

Schinken macht Freude.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Jetzt ist Päcklizeit

Liebe Leserin, lieber Leser

An Weihnachten möchte man seinen Nächsten eine Freude machen. Mit Bedacht werden dafür Geschenke ausgesucht und diese mit viel Liebe und Sorgfalt eingepackt.

Genau so können Sie auch beim festlichen Menü vorgehen. Wählen Sie edle Fleischstücke und packen Sie diese dekorativ in einen Teigmantel. Das sieht nicht nur gut aus, sondern mundet auch vorzüglich.
In diesem «en Guete» stellen wir Ihnen ein paar besonders feine Rezepte vor.

Ob eingepackt oder nicht – mit der hochwertigen Qualität von Schweizer Fleisch wird Ihr Festtagsessen garantiert gelingen. Wir Metzgereien sind auf alle Ihre Wünsche gut vorbereitet und unterstützen Sie bei der Vorbereitung Ihres Weihnachtsmenüs.

Auf eine freudige Bescherung!

René Bodmer,
Fleischfachmann
aus Wollerau

Feines schön einpacken

Mit Fleisch im Teig bereiten Sie allen eine Freude. Auch sich selbst – dank unkomplizierter Küchenarbeit.

Für festliche Gerichte im Teig werden nur die edelsten Fleischstücke verwendet. Das ganze Filet im Teig ist die klassische Zubereitungsart. Es kann vom Schwein, Kalb oder vom Rind sein.

Dekorative Portionen

Ein Filet, Nierstück oder Pouletbrüstli kann auch in Portionen geschnitten und einzeln eingepackt werden. Solche Päckli lassen sich besonders schön dekorieren.

Start am Vortag

Fleisch im Teig kann man gut vorbereiten. Dafür wird es gewürzt und angebraten. Dann kommt eine Brätfüllung darum herum und alles wird in den Teig eingewickelt und dekoriert. Über Nacht kommt das fertige Päckli dann in den Kühlschrank.

Päckliservice

Wir Fleischfachleute bieten Ihnen viele Spezialitäten im Teig bereits ofenfertig an. Im Kühlschrank sind sie mehrere Tage haltbar. Wir bereiten Ihnen auch gerne einen schon fertig gebackenen Schinken im Brotteig zu, den Sie nur noch aufwärmen müssen.

Finish im Ofen

Für einen knusprigen Teig braucht es eine Temperatur von 180 °C. Niedergaren ist deshalb nicht möglich. Befolgen Sie einfach die Angaben in Ihrem Rezept.

Weitere Tipps zur Zubereitung von Fleisch im Ofen: **enguete.ch**

Rindsfiletmedaillon
im Pastateig gebacken

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

ZUTATEN

4	Schweizer Rindsfiletmedaillons (à ca. 160 g)
1	Orange
1	Bio-Limette
1	kleiner Granatapfel
1 EL	Bratbutter
	Salz und Pfeffer
2 EL	Zucker
30 g	Butter
1 Päckchen	Pastateig ausgewallt (z.B. 2 Rollen à 16 × 56 cm von Anna's Best)
1	Eigelb

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
540 kcal | 46 g Eiweiss | 16 g Fett
50 g Kohlenhydrate
(ohne Brokkoli-Sellerie-Gemüse)

ZUBEREITUNG

1 | Orange mit Messer schälen und Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft auspressen. Limette heiss abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Granatapfel aufschneiden und Kerne herauslösen.

2 | Rindsfiletmedaillons in heisser Bratbutter von beiden Seiten in 1–2 Minuten anbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 | Zucker in die Pfanne geben, karamellisieren lassen und die Früchte zugeben. Orangensaft und Butter dazugeben und bei milder Hitze 4–5 Minuten köcheln lassen.

4 | Pastateig ausbreiten und quer halbieren. Je ein Filetmedaillon hineinsetzen, Früchte darauf verteilen und zu einem Päckchen zusammenraffen. Mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad in 12–15 Minuten goldgelb backen.

Dazu passt Brokkoli-Sellerie-Gemüse.

Ungetrübter Genuss

Als Festtagsessen sind Fondue chinoise oder ein Tischgrill sehr beliebt. Wichtig ist dabei der richtige Umgang mit dem rohen Fleisch.

Fondue chinoise, bourguignonne oder ein Tischgrill sind die grossen Favoriten am Weihnachtstisch. Kein Wunder, denn der geringe Vorbereitungsaufwand und die gemütliche gemeinsame Zubereitung sind an solchen Tagen willkommen.

Da für diese Speisen rohes Fleisch direkt auf den Tisch kommt, sollten Sie ein paar einfache Hygieneregeln beachten. Hält man sich daran, ist ein ungetrübter Genuss garantiert.

Frischfleisch im Kühlschrank

- ✔ Nach dem Einkauf rasch wieder kühlen.
- ✔ Kühlschranktemperatur nicht über 5 °C.
- ✔ Je feiner geschnitten, desto kürzer haltbar (z.B. Fondue chinoise max. zwei Tage).

Frischfleisch im Tiefkühler

–18 °C

- ✔ Lange haltbar (bis drei Monate).
- ✔ Fleisch mit Vorteil vakuumieren.
- ✔ Temperatur im Tiefkühler mindestens –18 °C.
- ✔ Aufgetautes Fleisch nicht wieder einfrieren.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Fondue chinoise unbeschwert geniessen:

- Frischfleisch immer kühlen.
- Rohes Fleisch auf einem separaten Teller anrichten.
- Fleisch im Caquelon gut durchgaren.

Das Zwei-Teller-Prinzip am Tisch:
Das rohe Fleisch kommt auf einen separaten Teller.

Frischfleisch in der Küche

- ✔ Kontakt mit anderen Lebensmitteln vermeiden.
- ✔ Nach dem Umgang mit rohem Fleisch: Hände waschen und Küchenutensilien reinigen.

Frischfleisch am Tisch

- ✔ Zwei-Teller-Prinzip einsetzen.
- ✔ Fleisch gut durchgaren lassen, vor allem Geflügel.

Mehr Infos zum richtigen Umgang mit Fleisch:
enguete.ch

Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Nussschinkli
in Wacholderbrot gebacken

Zutaten für 4–6 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

ZUTATEN

1	Nussschinkli vom Schweizer Schwein (ca. 1 kg)
1 Packung	Backmischung für Ruchbrot
8	Wacholderbeeren
2 EL	süsser Senf
600 g	Weisskohl
2	Birnen
30 g	Haselnusskerne
1	Zwiebel
30 g	Butter
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 | Brotteig nach Anleitung zubereiten. Wacholder im Mörser grob zerdrücken und unter den Teig kneten. Teig aufgehen lassen.

2 | In der Zwischenzeit das Nussschinkli in leicht kochendem Wasser ca. 40 Minuten ziehen lassen. Dann das Nussschinkli abtropfen lassen, dünn mit süssem Senf bestreichen und im ausgewallten Brotteig einwickeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen.

3 | Weisskohl in feine Streifen schneiden. Birnen halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Haselnüsse grob hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

4 | Zwiebel in der Butter in einer grossen Pfanne glasig dünsten. Weisskohl und Birnen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Geschlossen bei milder Hitze 20–25 Minuten garen und dabei mehrmals umrühren. Haselnüsse unterrühren.

5 | Nussschinkli in Scheiben schneiden und mit dem Weisskohlgemüse servieren.

Dazu passt ein Blattsalat.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
660 kcal | 56 g Eiweiss | 19 g Fett
63 g Kohlenhydrate
(bei 6 Portionen, ohne Blattsalat)

Schweinsfilet
mit Estragonbrät in Blätterteig gebacken

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 65 Min.

ZUTATEN

600 g	Filet vom Schweizer Schwein
200 g	Schweizer Kalbsbrät
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
200 g	Schalotten
2 Zweige	Thymian
2 dl	trockener Rotwein
2 dl	Gemüsebouillon
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Estragon
1	rechteckiger Blätterteig, ausgewallt
1	Eigelb
30 g	Butter

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Schweinsfilet im heissen Öl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Schalotten schälen, in Ringe schneiden und im Bratfett glasig dünsten. Thymian zugeben, mit Rotwein und Bouillon ablöschen und bei milder Hitze langsam einkochen lassen.

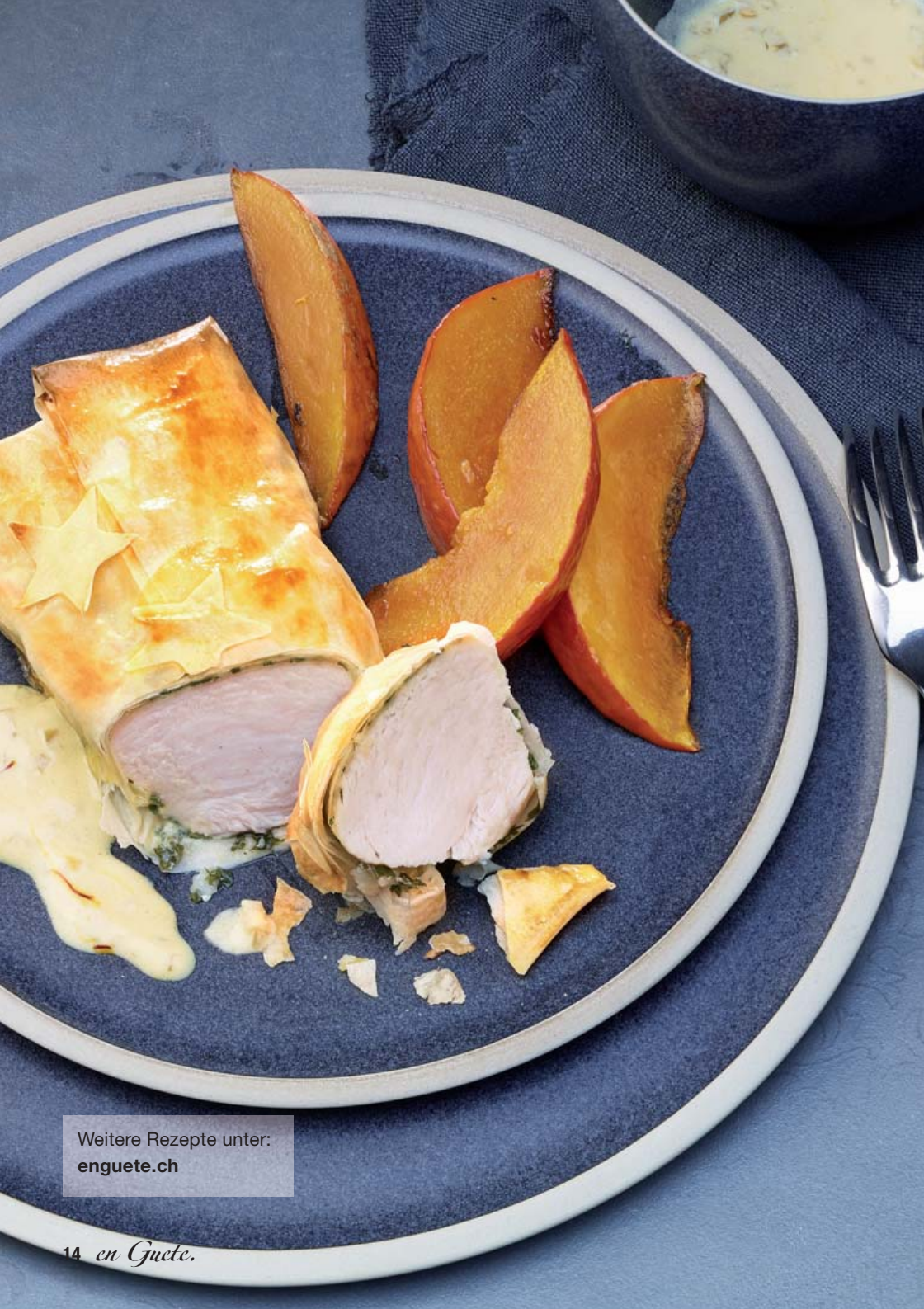
2 | In der Zwischenzeit Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Estragon von den Stielen zupfen, grob hacken und unter das Brät rühren.

3 | Blätterteig ausbreiten und Brät gleichmässig darauf verstreichen. An allen Seiten einen Rand von 1 cm frei lassen. Schweinsfilet in die Mitte setzen. Teigränder mit Eigelb bestreichen, Teig über dem Filet zusammenfalten und mit restlichem Eigelb bestreichen. Nach Belieben mit Teigresten verzieren.

4 | Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30–35 Minuten goldgelb backen. 10 Minuten ruhen lassen. Kalte Butter in Stückchen unter die nicht mehr kochende Schalottensauce rühren und zum portionierten Schweinsfilet servieren.

Dazu passen in Butter gedünstete Randen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
770 kcal | 46 g Eiweiss | 47 g Fett
37 g Kohlenhydrate (ohne Randen)



Weitere Rezepte unter:
enguete.ch

Pouletbrust
mit Kräutermantel im Strudelteig

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

ZUTATEN

4	Schweizer Pouletbrüste
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1	Schalotte
2 dl	trockener Weisswein
2,5 dl	Rahm
1 Päckchen	Safranfäden
1 Bund	Peterli
1 Bund	Kerbel
1 Packung	Strudelteig (120 g in 4 Portionen, z.B. von Betty Bossi)

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
540 kcal | 41 g Eiweiss | 30 g Fett
22 g Kohlenhydrate (ohne Kürbisspalten)

ZUBEREITUNG

1 | Pouletbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Im heissen Öl von beiden Seiten 3–4 Minuten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Schalotte sehr fein würfeln und im Bratfett glasig dünsten. Weisswein zugeben und um die Hälfte einkochen. Rahm und Safran zugeben und bei milder Hitze etwas einkochen lassen. Die so entstandene Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

2 | Kräuter fein hacken und Pouletbrüste darin wälzen. Strudelteige ausbreiten und je eine Pouletbrust auf einen Teig setzen. Ränder mit Eigelb bestreichen und den Teig über der Pouletbrust zusammenfalten.

3 | Teigpäckchen mit restlichem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 15–20 Minuten goldgelb backen.

4 | Sauce nochmals erwärmen und zu den Pouletpäckchen servieren.

Dazu passen im Ofen geschmorte Kürbisspalten.

Unser Dank für Ihre Treue

Jeden Monat stellt Ihnen der Metzgerkalender 2015 ein feines Gericht mit Schweizer Fleisch vor. Die Rezepte hat Vreni Giger kreiert, die im «Jägerhof» in St. Gallen kocht. Schon zehn Mal ist dieses Gourmetlokal mit 17 Punkten von Gault-Millau ausgezeichnet worden.

Wir verschenken den Metzgerkalender 2015 in vielen Schweizer Fleischfachgeschäften – solange der Vorrat reicht.

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

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**