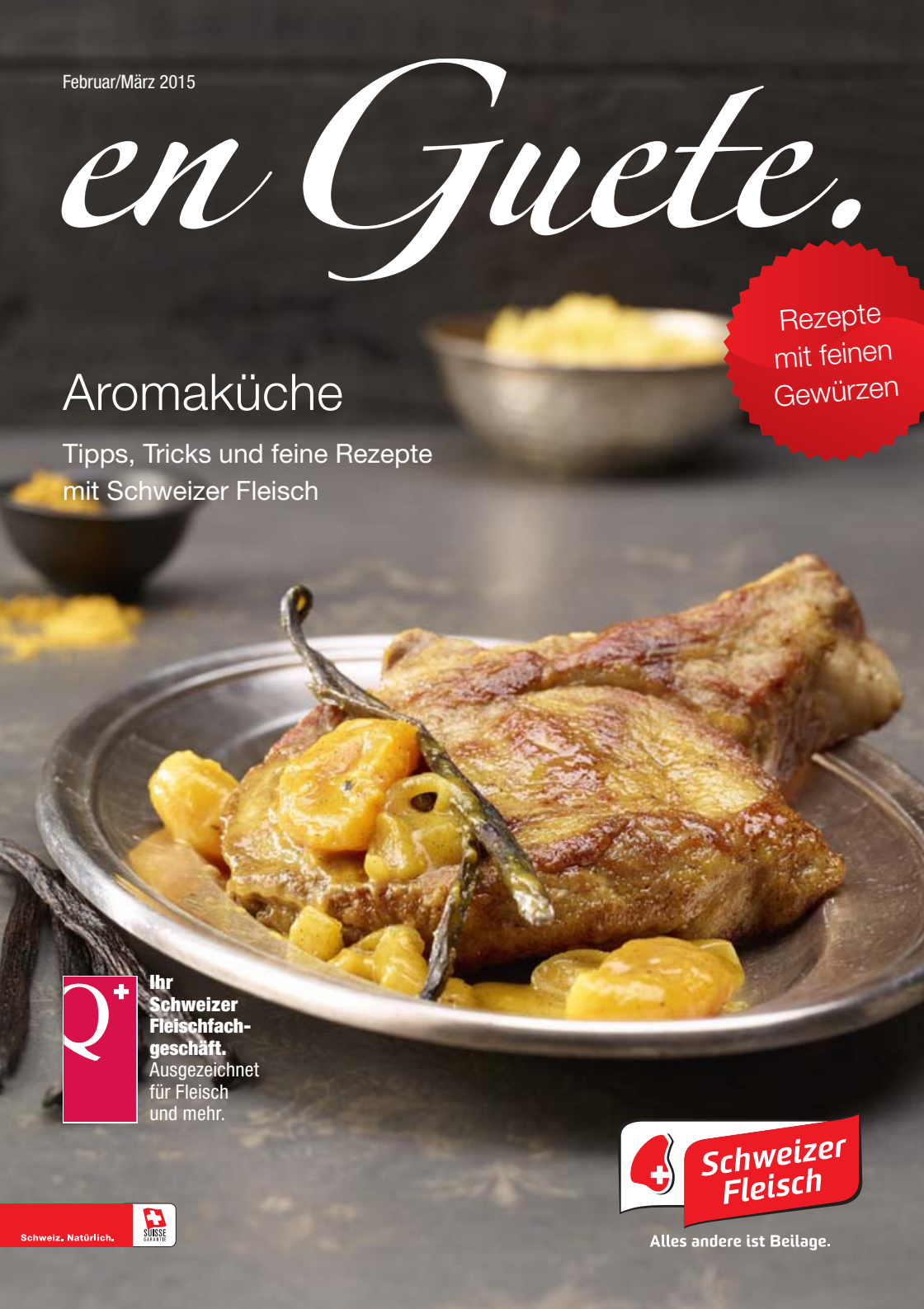
Februar/März 2015

en Guete.

Rezepte mit feinen Gewürzen

Aromaküche

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

Von Natur aus würzig.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Einmal anders

Liebe Leserin, lieber Leser

Salz, Pfeffer und braune Bratensauce in Ehren, aber zwischendurch darf ein feines Fleischgericht auch einmal anders schmecken. Dazu können nicht alltägliche Gewürze viel beitragen, weil Gewohntes damit ein überraschend neues Aroma erhält.

Gerne stellen wir Ihnen in diesem «en Guete» ein paar herrliche Geschmacksverbindungen von Schweizer Fleisch mit besonderen Gewürzen vor. Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten von diesen neuen Genussvarianten verführen.

Dazu wünsche ich Ihnen «en Guete»!

Marcel und Chantal Kottelat, Fleischfachleute in Bassecourt JU. Gemeinsam führen sie ihr Geschäft, das wegen seiner regionalen Produkte weitherum bekannt und beliebt ist.

Kleine Gewürzkunde

Nicht alle Gewürze entfalten ihre Aromen unter den gleichen Bedingungen. Hier zeige ich Ihnen, worauf es dabei ankommt.

Fein passt zu zart

Vanille, Safran, Kardamom oder rosa Pfeffer sind Beispiele für Gewürze mit feinen Geschmacksnoten. Kalbfleisch und Poulet haben auch einen zarten Eigengeschmack und passen deshalb am besten dazu.

Intensiv passt zu kräftig

Koriander, Zimt, Nelke oder Tasmanischer Pfeffer sind Beispiele für Gewürze mit intensiven Aromen. Sie passen zu kräftigem Fleisch wie Rind, Schwein oder Lamm. Für asiatische Gerichte eignet sich aber auch Poulet.

Schärfe nach Wunsch

Chili und Pfeffer haben wenig Eigengeschmack und machen ein Gericht in erster Linie scharf. Deshalb können Sie jedes Fleisch so stark damit würzen, wie Sie es gerne haben.

Hitze vermeiden

Bei zu grosser Wärme verlieren die Gewürze ihr Aroma und können sogar verbrennen. Fleisch in der Bratpfanne würzen Sie deshalb erst am Schluss. Salzen Sie es auch erst nach dem Anbraten, damit es nicht unnötig Flüssigkeit verliert.

In der Sauce

Viele Gewürze kommen erst im Fond oder in einer separaten Sauce mit dem Fleisch zusammen. In der Flüssigkeit werden sie geschont und können ihren Geschmack gut entfalten.

Aus erster Hand

Wir Fleischfachleute wissen, welche Gewürze zu welchem Fleisch passen, und beraten Sie gerne. Die meisten dieser Gewürze führen wir auch in unserem Sortiment.

Kalbskoteletts
mit Curry, Vanilleschoten und Aprikosen

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

ZUTATEN

4	Koteletts vom Schweizer Kalb à ca. 300 g
4 Stängel	Staudensellerie
1	Zwiebel
100 g	getrocknete Aprikosen
1	Vanilleschote
2 TL	mildes Currypulver
2 EL	Mehl
30 g	Bratbutter
	Salz
1 dl	trockener Weisswein
2 dl	Kalbsbouillon
40 g	kalte Butter
	Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 | Sellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Aprikosen je nach Grösse halbieren oder vierteln. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer Messerspitze herauskratzen.

2 | Backofen auf 140 Grad vorheizen. Currypulver und Mehl auf einem flachen Teller mischen. Kalbskoteletts darin wenden und Überschüssiges abklopfen.

3 | Bratbutter in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Kalbskoteletts darin von beiden Seiten goldgelb anbraten. Leicht salzen, aus der Pfanne nehmen und in einer hitzefesten Form im Ofen 15–18 Minuten weitergaren.

4 | In der Zwischenzeit Zwiebeln im Bratfett der Koteletts glasig dünsten. Sellerie, Aprikose und Vanilleschote samt Mark zugeben und kurz andünsten. Mit Weisswein und Bouillon auffüllen. 6–8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Temperatur reduzieren, kalte Butter in Stückchen unterrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

5 | Kalbskoteletts aus dem Ofen nehmen. Den entstandenen Fleischsaft mit in die Sauce geben und alles zusammen sofort servieren.

Dazu passt Thymian-Polenta.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
650 kcal | 53 g Eiweiss | 37 g Fett
20 g Kohlenhydrate (ohne Thymian-Polenta)

Die Mehrwerte von Schweizer Fleisch

Schweizer Fleisch ist ein sicheres Qualitätsprodukt. Vom Stall bis auf den Teller wird jeder Entstehungsschritt genau überwacht und die Gesetze und Vorschriften dafür sind streng.

Artgerecht gehalten

Alle Schweizer Nutztiere werden vorbildlich durch das Gesetz geschützt. Freiwillig halten sich zudem fast 80% der Bauern an noch strengere Normen zum Wohl der Tiere.

Natürlich ernährt

Für die Fütterung der Schweizer Nutztiere wird nur umweltgerechte, gentechfreie Nahrung eingesetzt. Sie stammt zu über 85% aus Schweizer Anbau. Hormone und Antibiotika als Leistungsförderer sind verboten.

Schweiz. Natürlich.

Weitere Informationen über die Tiergesundheitsstrategie der Schweiz finden Sie auf **enguete.ch**

Tierfreundlich transportiert

Tiertransporte sind in der Schweiz immer von kurzer Dauer und unterliegen, wie auch der ganze Verarbeitungsprozess, strengen Vorschriften. Weniger Stress für die Tiere bringt auch eine bessere Qualität beim Fleisch.

Lückenlos dokumentiert

Jedes Stück Schweizer Fleisch kann bis zum Hof zurückverfolgt werden. Das schafft Verantwortungsbewusstsein und Transparenz.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Pouletgeschnetzeltes
mit Ingwer, Kardamom und Weintrauben

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

ZUTATEN

600 g	Schweizer Pouletbrust (vom Metzger in grössere Stücke schneiden lassen)
1 Stück	Ingwer, 4–5 cm gross
12	Kardamom-Kapseln
2	kleine Zwiebeln
40 g	Butter
2 dl	Pouletbouillon
2 EL	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
150 g	Weintrauben, gemischt

ZUBEREITUNG

1 | Ingwer schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Kardamom grob zerdrücken. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten sorgfältig unter die Pouletbruststücke mischen.

2 | Butter in einer grossen Bratpfanne schmelzen. Pouletbrust zugeben und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 6–8 Minuten langsam garen. Pouletbouillon und Crème fraîche zugeben. Nochmals 4–5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 | Weintrauben halbieren, evtl. entkernen und in der Sauce kurz miterwärmen.

Dazu passen Basmatireis und ein Blattsalat.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
300 kcal | 38 g Eiweiss | 13 g Fett
8 g Kohlenhydrate (ohne Basmatireis und Blattsalat)

Schweinsplätzli
in Zitronensauce, mit Tasmanischem Pfeffer und Kreuzkümmel

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

ZUTATEN

4	Nierstückplätzli vom Schweizer Schwein à ca. 150 g
	Tasmanischer Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone
1	Schalotte
70 g	kalte Butter
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 dl	Gemüsebouillon
	Salz, Zucker

ZUBEREITUNG

1 | Schweinsplätzli mit dem Pfeffer würzen. Zitrone waschen, Schale ablösen (z.B. mit einem Zestenreisser) und Saft auspressen. Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

2 | 30 g Butter in einer grossen Pfanne erhitzen und Schweinsplätzli darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebelwürfel in das Bratfett der Plätzli geben und glasig dünsten.

3 | Kreuzkümmel, Zitronenzesten und -saft zugeben. Mit Bouillon ablöschen und etwas einkochen lassen. Hitze reduzieren. Restliche Butter in Stückchen in die Sauce rühren und damit binden. Mit Salz, einer Prise Zucker und Peffer würzen.

4 | Plätzli kurz in der Sauce erwärmen und sofort servieren.

Dazu passen Fladenbrot und Rüeblisalat.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
350 kcal | 35 g Eiweiss | 22 g Fett
2 g Kohlenhydrate
(ohne Fladenbrot und Rüeblisalat)

Weitere Rezepte unter:
enguete.ch

Geschmorter Rindsbraten
mit Fenchelsamen, Lorbeer und Piment

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 35 Min., Garen ca. 2 Std.

ZUTATEN

800 g	Schulterbraten vom Schweizer Rind
1 EL	Fenchelsamen
8	Pimentkörner
3	Zwiebeln
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
	Salz
2 TL	Tomatenpüree
6 dl	Bouillon
3	Lorbeerblätter
2	Knoblauchzehen
2 Dosen	Kichererbsen (à 425 ml)
1 EL	Kurkuma, gemahlen
	Zitronensaft

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
420 kcal | 51 g Eiweiss | 14 g Fett
19 g Kohlenhydrate (ohne Blattsalat)

ZUBEREITUNG

1 | Fenchelsamen und Pimentkörner im Mörser grob zermahlen. Rindsbraten damit einreiben. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

2 | Öl in einem Bräter erhitzen. Rindsbraten salzen und darin bei milder Hitze von allen Seiten anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Tomatenpüree unterrühren und mit Bouillon auffüllen. Lorbeer zugeben und bei milder Hitze ca. 2 Stunden garen. Dabei von Zeit zu Zeit wenden. Wenn nötig etwas Wasser nachfüllen.

3 | In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anrösten, Kichererbsen zugeben und unter Schwenken langsam erhitzen. Kurkuma zugeben und mit Salz und etwas Zitronensaft würzen.

4 | Rindsbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Kichererbsen servieren.

Dazu passt ein Blattsalat.

Eine Ausbildung mit Zukunft

Die Fleischbranche bietet spannende Berufe mit besten Karrierechancen.

Erfahren Sie mehr unter **swissmeatpeople.ch.** Hier treffen Sie auf die junge Generation der Schweizer Fleischbranche, die Ihnen den Weg zum beruflichen Erfolg aufzeigt.

SWISS MEAT PEOPLE

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**