März / April 2015

en Guete

BEFLÜGELT IN DEN FRÜHLING

Feine Rezepte mit Schweizer Geflügel

WETTBEWERB:
Ihr Rezept im «en Guete»
Seite 16

Tipps vom Profi
Geflügel richtig zerlegen
Seite 4

Schweizer Poulet
Gute Haltung – besseres Fleisch Seite 8

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

POLYCONSULT

Kommen Sie leicht in Versuchung?

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

«Schweizer Pouletfleisch ist spürbar zarter und saftiger.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Meinen Kunden will ich nur beste Qualität anbieten. Deshalb stammen meine Poulets ausschliesslich aus der Schweiz. Nur so kann ich mich darauf verlassen, dass die Tiere artgerecht gehalten und gefüttert worden sind. Und das spürt man, wenn man dieses feine, leichte Fleisch geniesst.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Gilbert Lehmann,
Fleischfachmann aus Ueberstorf FR.

Schon in der dritten Generation leitet Gilbert Lehmann seinen Familienbetrieb. Er beschäftigt 14 Mitarbeitende, drei davon sind Auszubildende.

Darauf legt er besonderen Wert:
- Eigene Schlachtung für optimale Frische
- Bestes Fleisch aus der Region
- Hausgemachte Spezialitäten

Messer oder Schere?

- Zum Lösen der rohen Fleischstücke benutzen Sie am besten ein scharfes Messer mit schmaler Klinge und ohne Zacken.
- Die Geflügelschere eignet sich zum Durchtrennen der Knochen und Gelenke. Aber auch gegartes Geflügel kann damit einfach zerlegt werden.

So zerlegen Sie Geflügel.

Heute zeige ich Ihnen, wie Sie schnell und einfach ein ganzes Poulet zerlegen. Ob roh oder fertig zubereitet – man geht dabei immer gleich vor:

1

Das ganze Poulet auf den Rücken legen und die Schenkel entlang des Rumpfes abschneiden. Zuerst die Haut aufschneiden und dann beim Gelenk durchtrennen.

2

Ober- und Unterschenkel in zwei Teile zerlegen.

3

Wie die Schenkel auch die Flügel vom Rumpf abtrennen. An einem Stück lassen.

4

Von der Mitte her die Brustfilets auf beiden Seiten ablösen. Vorsichtig entlang des Brustbeines schneiden.

5

Die Pouletstücke waschen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Am Schluss Hände waschen und alle Küchenutensilien reinigen.

Hilfe vom Fachmann

Natürlich nehmen wir Fleischfachleute Ihnen diese Arbeit gerne ab. Wir zerlegen nicht nur Geflügel fachgerecht, sondern beinen auch Schenkel aus.

Mistkratzerli
in Salzkruste gebacken

für 4 Personen

Zutaten

2	Schweizer Mistkratzerli à ca. 500 g
2	Zweige Salbei
2	Eiweiss
2 kg	grobes Meersalz
2	gelbe Peperoni
1	rote Peperoni
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1,5 dl	trockener Weisswein
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten
ca. 75 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
410 kcal | 36 g Eiweiss
25 g Fett | 6 g Kohlenhydrate
(ohne Bramata-Polenta)

So kommt die Salbei unter die Haut:
Mit einem Finger vorsichtig die Haut vom Brustfleisch lösen und die Salbeiblätter auf das Fleisch legen.

Zubereitung

1 | Salbeiblätter von den Stielen zupfen und unter die Haut der Mistkratzerli schieben. Hierfür mit einem Finger zwischen Haut und Brustfleisch fahren und die Haut vorsichtig lösen (siehe Abbildung).

2 | Eiweiss verquirlen und das grobe Meersalz sorgfältig mit dem Eiweiss und 2–3 EL Wasser vermengen. Auf ein Backblech zwei Böden von ca. 1 cm Dicke auslegen. Die Böden sollten in etwa der Grösse der Mistkratzerli entsprechen. Die beiden Mistkratzerli auf die Böden legen und mit dem verbliebenen Salz umschliessen.

3 | In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Backofens ca. 40–45 Minuten backen.

4 | In der Zwischenzeit Peperoni putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoni darin andünsten, mit Weisswein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Geschlossen bei milder Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5 | Mistkratzerli aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste mit einem kleinem Hammer oder einem Messergriff aufklopfen und das Salz entfernen. Mistkratzerli dem Rücken nach halbieren und auf vier Tellern je ein halbes Mistkratzerli anrichten. Leicht mit Pfeffer würzen und mit dem Peperonigemüse servieren.

Dazu passt Bramata-Polenta.

Schweizer Poulets – einfach besser.

Geflügel wird in der Schweiz in jeder Hinsicht besser gehalten als im Ausland. Auch deshalb lohnt es sich, auf die Herkunft zu achten.

Rundum geschützt.
Die tiergerechte Haltung unseres Geflügels ist schon vom Gesetz her geregelt. Regelmässige Kontrollen sorgen für die Einhaltung der strengen Vorschriften.

Gut aufgehoben.
Alle Schweizer Geflügelmastbetriebe haben eine überschaubare Grösse. Auch deshalb sind hier die Tiere besser aufgehoben als in der industriellen Massenproduktion im Ausland.

Artgerecht gehalten.
Schweizer Geflügel hat mehr Raum zum Leben. Bei uns können sich die Tiere frei auf dem Boden bewegen und im Stroh scharren. Zum Ausruhen stehen Sitzstangen zur Verfügung.

«Für Genuss mit gutem Gewissen gibts nur eines: Geflügel aus der Schweiz.»

Von Klein bis Gross.

Schweizer Poulets sind in drei Gewichtsklassen erhältlich.
Für jedes Rezept ist die richtige Grösse dabei:

Freiwillig noch besser.
Über 90% unseres Geflügels werden freiwillig noch tiergerechter gehalten. Dazu gehören der Wintergarten oder sogar der Auslauf in freier Natur.

Ein Tipp von Ihrem Fleischfachmann:

Im Fleischfachgeschäft haben wir Poulets bis zu 1,2 kg meist auf Vorrat. Eine Poularde, wie sie hier im Rezept vorgesehen ist, sollten Sie unbedingt im Voraus bestellen.

Ganze Poularde
in Sesam-Soja-Marinade

für 4–5 Personen

Zutaten

1	Schweizer Poularde (ca. 1,8 kg)
1	Bund Koriander
4–5 EL	helle Sojasauce
1 EL	braunen Zucker
2 EL	Sesamkörner, ungeschält
1 Msp.	Chiliflocken
200 g	Saucenzwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Chinakohl
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
	Salz
1	Limette

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Braten im Ofen
ca. 80–90 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
560 kcal | 54 g Eiweiss
34 g Fett | 9 g Kohlenhydrate
(bei 5 Personen, ohne Reis)

Zubereitung

1 | Koriander grob hacken und mit der Sojasauce, braunem Zucker, Sesamkörnern und Chiliflocken verrühren.

2 | Die Poularde mit der Brustseite nach oben in eine ofenfeste Form geben und mit der Marinade einstreichen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Zu der Poularde in die Form geben.

3 | Die Form in die Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens stellen, mit 1,5 dl Wasser auffüllen und ca. 80–90 Minuten braten. Die Poularde von Zeit zu Zeit mit der Flüssigkeit aus der Form beträufeln. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen.

4 | In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein hacken. Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch zugeben und goldgelb rösten. Chinakohl dazugeben und unter ständigem Rühren bei milder Hitze in 3–4 Minuten garen. Mit Salz würzen und warm halten.

5 | Poularde aus dem Ofen nehmen und tranchieren. Mit den geschmorten Zwiebeln und dem Chinakohl auf Tellern anrichten und sofort servieren. Nach Belieben mit Limettensaft beträufeln.

Dazu passt Reis.

Pouletbrust
in Kräuterpanade

für 4 Personen

Zutaten

4	Schweizer Pouletbrüste à ca. 150 g
½	Bund Peterli
½	Bund Zitronenthymian
½	Bund Kerbel
60 g	grobes Paniermehl
2	Eier
3 EL	Mehl
	Salz
80 g	Bratbutter
	Zitronensaft nach Belieben

Zubereitung

1 | Peterli, Zitronenthymian und Kerbel von den Stielen zupfen, fein hacken und mit dem Paniermehl auf einem flachen Teller mischen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Mehl auf einen weiteren flachen Teller geben.

2 | Die Pouletbrüste leicht salzen und zuerst im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl gut abklopfen, dann im Ei und zum Schluss in der Kräuter-Paniermehlmischung wenden. Panade gut andrücken.

3 | Bratbutter in einer Pfanne erhitzen, Pouletbrüste hineingeben und bei milder Hitze auf jeder Seite ca. 5–6 Minuten braten.

4 | Auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passen Kartoffelsalat mit Radieschen, Gurken und Schnittlauchvinaigrette.

Zubereiten
ca. 30 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
470 kcal | 44 g Eiweiss
24 g Fett | 18 g Kohlenhydrate
(ohne Kartoffelsalat)

IN 30 MINUTEN GENUSSBEREIT.

Pouletschenkel
geschmort mit Oliven und Speck

für 4 Personen

Zutaten

4–6	Schweizer Pouletschenkel à ca. 250 g
100 g	Kochspeck
2	Zwiebeln
200 g	kleine Kartoffeln
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
250 g	Cherrytomaten
10	Kalamata-Oliven
3	Zweige Thymian
2,5 dl	Bouillon

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
510 kcal | 35 g Eiweiss
36 g Fett | 12 g Kohlenhydrate
(ohne Salat)

Zubereitung

1 | Speck in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kartoffeln je nach Grösse längs halbieren oder vierteln.

2 | Pouletschenkel salzen und pfeffern. Olivenöl in einem flachen Bräter erhitzen, Pouletschenkel darin von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten goldgelb anbraten. Aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen.

3 | Speck, Zwiebeln und Kartoffeln in den Bräter geben und anbraten. Cherrytomaten, Oliven und Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | Pouletschenkel wieder zugeben, mit Bouillon auffüllen und geschlossen bei milder Hitze 25–30 Minuten schmoren.

5 | Pouletschenkel zusammen mit den Beilagen auf Tellern anrichten.

Dazu passt ein grüner Salat mit Zitronenvinaigrette.

Wettbewerb:

Ihr liebstes Rezept mit Schweizer Fleisch im «en Guete»!

Senden Sie uns alle Angaben zu Ihrer eigenen Lieblingskreation ein! Die besten vier Rezepte werden von einer Fachjury ausgewählt und dann in der «en Guete»-Ausgabe vom September 2015 publiziert. Es gibt tolle Preise zu gewinnen:

- **1 Weber Gasgrill Q 3200 im Wert von ca. CHF 750.–**
- **3 × 1 Tranchiermesserset von Victorinox im Wert von je ca. CHF 120.–**

Einsendeschluss ist der 10. Mai 2015.
Alles Weitere unter
enguete.ch/wettbewerb

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

Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

SUISSE GARANTIE
Schweiz. Natürlich.

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