

Food on Fire 2015:

Das Grillfest Ihrer Metzgerei

Am **Samstag, 30. Mai 2015**, grillieren wieder viele Schweizer Metzgereien vor ihrem Geschäft und offerieren Sonderaktionen. Holen Sie sich dort Ihre Gratis-Extrawurst und gewinnen Sie attraktive Wettbewerbspreise! Wo Food on Fire in Ihrer Nähe stattfindet, erfahren Sie unter carnasuisse.ch

Feiern Sie mit uns.
Es lohnt sich!



MIT GRATISWURST
& WETTBEWERB!



Q+ Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.



Alles andere ist Beilage.



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

Mai/Juni 2015

en Guete

Kräuterküche

Fleisch mit frischen Geschmacksnoten



Tipps vom Profi

Kräuterkrusten und Grilladen

Seite 4

Nützliche Nutztiere

Die Schweizer Alpwirtschaft

Seite 8

Mit feinen Schweizer
Alpenkräutern.



**Schweizer
Fleisch**

Alles andere ist Beilage.

«Das schmeckt immer:
fleisch aus der Region,
mit Kräutern verfeinert.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Frische Kräuter geben dem Fleisch eine besondere Note und jetzt im Frühsommer ist die Auswahl gross. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, worauf es bei einer Kräuterkruste und beim Grillieren mit Kräutern ankommt. Und natürlich gibt's dazu noch ein paar besonders feine Rezepte.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleiten Sie

Claudia Jaun und Natacha Henzer
Fleischfachfrauen aus Neuenegg BE

Claudia und Natacha sind die Vize-Schweizer-Meisterinnen der Lehrabsolventen 2013 und 2014. Beide arbeiten in der Dorfmetz Jaun. Ihre Vorlieben:

- Kräuter: Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Peterli
- Grillieren: Siedfleisch in Alufolie mit Vinaigrette (Claudia)
Pferdeentrecôte (Natacha)
- Hobbys: Jodeln, Badminton (Claudia)
Schlagzeug (Natacha)



Das krönende Häubchen

Zartes Fleisch schmeckt mit einer knusprigen Kräuterkruste besonders fein. Unseren Rezeptvorschlag dazu finden Sie auf Seite 6. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie jede Kruste perfekt hinkriegen.

Grillieren mit Kräutern

- Mit Marinaden können die Aromen frischer Kräuter auf das Grillfleisch übertragen werden. Das marinierte Fleisch vor dem Grillieren mit Haushaltspapier abtupfen, damit nicht Öl in die Glut tropft.
- Auf dem Grill nur kräftige Kräuter verwenden (z.B. Rosmarin) und die Hitze klein halten. Das geht mit indirekter Hitze besonders einfach (z.B. in einem Kugelgrill).

1



Kräuter hacken und in eine Schale geben. Kräftige Aromen (z.B. Rosmarin) eignen sich am besten.

2



Die übrigen Zutaten für die Kruste (je nach Rezept) dazugeben und mit Butter oder Öl mischen, bis eine feste Masse entsteht.

3



Fleisch anbraten und auf ein mit Ofenpapier ausgelegtes Backblech oder in eine ofenfeste Form legen. Krustenmasse auf dem Fleisch verteilen und im Ofen gratinieren (Umluft bei 180 Grad Oberhitze).

4

Nach max. 20 Minuten* herausnehmen und das Fleisch zusammen mit der Kruste portionieren.

*Wenn das Fleisch mehr Zeit zum Garen braucht, wird die Krustenmasse erst später dazugegeben.

Lammrack mit Roquefort-Pinienkern-Kruste

für 4 Personen

Zutaten

ca. 800 g Schweizer Lammrack
600 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Abgeriebene Schale einer Biozitrone
1,5 dl Weisswein
2 EL Bratbutter
1 Bund Rosmarin
60 g Pinienkerne
150 g Roquefort
2 EL Paniermehl
100 g Oliven
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 | Zucchini in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und im heissen Öl glasig dünsten. Zucchini und Zitronenschale zugeben, mit Weisswein ablöschen und bei milder Hitze geschlossen 8-10 Minuten ziehen lassen.

2 | Lammrack in der heissen Bratbutter von beiden Seiten 3-4 Minuten in einer Pfanne anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 12-15 Minuten weiterbraten.

3 | In der Zwischenzeit die Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und zusammen mit den Pinienkernen grob hacken. Beides mit dem Roquefort und dem Paniermehl zu einer kompakten Masse verrühren.

4 | Das Lammrack herausnehmen und den Ofen auf Grillfunktion stellen. Rack mit Pfeffer würzen und die Krustenmasse gleichmässig darauf verteilen. Dann im Ofen 3-4 Minuten golden gratinieren.

5 | Rack herausnehmen und 2-3 Minuten ruhen lassen. Zucchettigemüse nochmals erhitzen, Oliven zugeben und mit Pfeffer würzen. Rack portionieren und mit dem Gemüse servieren.

Dazu passt Polenta.



Zubereiten
ca. 35 Minuten

Braten im Ofen
ca. 15 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
830 kcal | 44 g Eiweiss
10 g Kohlenhydrate | 66 g Fett
(ohne Polenta)



Wertvolle Alpwirtschaft

Ohne Rinder, Kühe und Schafe gäbe es unsere wunderschönen Alpwiesen nicht. Denn nur mit Weidewirtschaft können sie erhalten und für uns Menschen nutzbar gemacht werden.

Wichtige Nutztiere

Von allen landwirtschaftlich nutzbaren Flächen in der Schweiz eignet sich nur ein Drittel für den Anbau von Getreide, Gemüse und Früchten. Der ganze Rest sind Wiesen und Weiden, auf denen einzig das Futter für unsere Nutztiere gedeiht. Unsere Rinder, Kühe und Schafe leisten deshalb einen wichtigen Beitrag zur sinnvollen Nutzung dieser Böden.

Land der Berge

Auf den über 7000 Schweizer Alpen ist Ackerbau gar nicht möglich. Dafür werden hier jährlich mehr als 700 000 Tiere gesömmert. Sie liefern hochwertige Nahrungsmittel wie Milch, Butter, Käse und Fleisch.

Erhaltung der Kultur

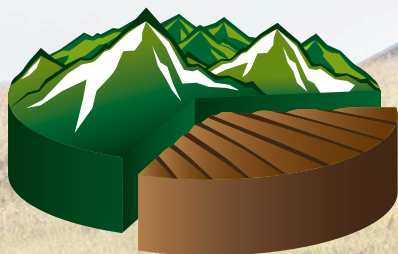
Ohne die vielen kleinen Viehwirtschaftsbetriebe in unseren Alpen wären die typisch schweizerischen Landschaften mit ihren malerischen Weiden kaum denkbar. Die Erhaltung dieser

natürlichen Lebensgrundlagen und die dezentrale Besiedlung unseres Landes liegen im öffentlichen Interesse und sind durch die Verfassung geschützt.

«Das beste Futter für eine gute fleischqualität ist frisches Gras.»

Landwirtschaftlich nutzbare Fläche der Schweiz:

2/3
Wiesen, Weiden,
Steppen, Alpen



1/3
eignet sich
als Ackerfläche

Schweinsfilet auf Kräuterbett

für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Filet vom Schweizer Schwein
- 1 EL Bratbutter
- 2 Bund Kerbel
- 1 Bund Zitronenthymian
- 500 g kleine Kartoffeln mit Schale
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Butter
- 3 Eigelbe
- 1 dl Weisswein
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung


1 | Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine flache Form darin vorwärmen. Schweinsfilet in der heissen Bratbutter von allen Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Die Hälfte der Kräuter in die warme Form geben, Schweinsfilet daraufsetzen und mit den restlichen Kräutern bedecken. Form in die Mitte des Ofens stellen und ca. 90 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte 60–65 Grad betragen.

2 | In der Zwischenzeit die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Frühlingszwiebeln putzen und in einer Pfanne in 20 g Butter dünsten.


3 | Restliche Butter schmelzen. Eigelbe mit Weisswein, einer Prise Salz und etwas Pfeffer über einem heissen Wasserbad cremig schlagen. Die flüssige Butter erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl unter die Masse rühren. Alle Zutaten sollten dabei die gleiche Temperatur haben. Fertige Sauce hollandaise warm stellen.

4 | Schweinsfilet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Frühlingszwiebeln, Kartoffeln und der Sauce hollandaise servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.

 **Zubereiten**
ca. 45 Minuten

Niedertemperaturgaren
ca. 90 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
860 kcal | 40 g Eiweiss
24 g Kohlenhydrate | 64 g Fett
(ohne Salat)

Kalbsschulterbraten mit Kräuter-Laugenbrot-Füllung

für 6 Personen

Zutaten

- ca. 1,2 kg Schweizer Kalbsschulter*
- 250 g Laugenbrot
- 2 dl Milch
- 1 Zwiebel
- je 1 Bund Kerbel, Schnittlauch und Peterli
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- Holzspiesschen
- und Küchengarn
- 3 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl¹
- 4 Rüeblen
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Sellerie
- ca. 3,5 dl Bouillon

¹ Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1 | Laugenbrot würfeln und in eine Schale geben. Die Milch etwas erwärmen und gleichmässig über die Brotwürfel verteilen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter verlesen und fein hacken. Ei verquirlen. Alles unter die Brotwürfel heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 | Brotwürfelmischung in die Tasche der Kalbsschulter einfüllen und sorgfältig mit Holzspiesschen und Küchengarn verschliessen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter im heissen Öl von allen Seiten goldgelb anbraten.

3 | Gemüse putzen, schälen, grob würfeln und mit in den Bräter geben. Bouillon zugeben und im Ofen bei 175 Grad ca. 90 Minuten garen. Dabei den Braten öfter mit der Bratflüssigkeit begiessen. Wenn nötig etwas Wasser zugeben.

4 | Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Etwa die Hälfte des Röstgemüses herausnehmen und den Rest mit dem Bratfond zu einer sämigen Sauce pürieren. Diese nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Braten portionieren und mit der Sauce und dem Gemüse servieren.

Dazu passen Bandnudeln.



Zubereiten
ca. 40 Minuten

Schmoren
ca. 90 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
750 kcal | 73 g Eiweiss
43 g Kohlenhydrate | 29 g Fett
(ohne Bandnudeln)



*** Hilfe von Ihrem
Fleischfachmann:**

Für die Füllung muss eine Tasche in die Kalbsschulter geschnitten werden. Diese Arbeit erledigen wir gerne für Sie!



Entrecôte vom Grill mit Peterli-Salsa

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Entrecôtes vom Schweizer Rind à ca. 180 g
- 2 Bund glatter Peterli
- 1 Biozitrone
- 1 Schalotte
- 1,2 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 Peperoni (2 gelbe, 1 rote)
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 1 dl trockener Weisswein
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

1 | Peterliblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Zitrone abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Alles mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Peperoni putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in der Butter glasig dünsten. Peperoni zugeben und 3–4 Minuten lang dünsten. Weisswein und Rosmarin zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und geschlossen 6–8 Minuten leicht köcheln lassen.

3 | Entrecôtes mit Pfeffer würzen und auf dem Grill von jeder Seite 3–4 Minuten grillieren. Einige Minuten ruhen lassen und dann mit der Peterli-Salsa und den Peperoni servieren.

Dazu passt geröstetes Brot.



Zubereiten
ca. 35–40 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
630 kcal | 43 g Eiweiss
9 g Kohlenhydrate | 45 g Fett
(ohne geröstetes Brot)