

## Ein geschmackvolles Geschenk

Metzgerchecks sind eine beliebte Geschenkidee. Als Checkheft für **50 Franken** (5 x 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.



# en Guete

## Aus dem Glas

Delikatessen auf Vorrat



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



Alles andere ist Beilage.



Schweiz. Natürlich.

**Tipps vom Profi**  
Fleisch einmachen

Seite 4

**Alles vom Tier**  
Die neuen Delikatessen

Seite 8

# Das beliebteste Pärchen der Schweiz.



Alles andere ist Beilage.

«für jedes Rezept  
ist eine gute Fleischqualität  
das Wichtigste.»

## Liebe Leserin, lieber Leser

Als Fleischfachmann kenne ich viele Rezepte, wie man Fleisch haltbar macht. Manche davon sind Hausspezialitäten, auf die ich besonders stolz bin. Zum Beispiel mein Seeländer Saucisson oder mein Mostbröckli, die beide schon Preise gewonnen haben. Mit Einmachen können auch Sie selbst Ihre Hausspezialitäten haltbar machen. Lassen Sie sich von den Tipps und Rezepten auf den folgenden Seiten inspirieren.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

**Bernhard Schaufelberger**  
Fleischfachmann aus Seedorf BE

«Qualität in Ihrer Nähe» ist das Leitmotiv von Bernhard Schaufelbergers Familienbetrieb, den er in zweiter Generation leitet.

Das macht für ihn Qualität aus:

- Natura-Rinder und Freilandschweine aus der Region,
- Produzenten, die er persönlich kennt.



# Fleisch einmachen

Wie jedes andere Lebensmittel kann auch Fleisch durch Sterilisieren haltbar gemacht werden. Ohne Konservierungsmittel und Kühlung können Sie damit selbst zubereitete Delikatessen aufbewahren – im besten Fall bis zu einem Jahr.

Einmachen von Fleisch ist keine Kunst. Man muss sich aber an ein paar wichtige Regeln halten.

## Gläser

Wählen Sie die Grösse der Einmachgläser so, dass die Portion für eine Mahlzeit ausreicht.

## Inhalt

Je nach Rezept kann das Fleisch mit Gemüse, Gewürzen, Alkohol und weiteren Zutaten kombiniert werden.

## Konservieren auf andere Art

Terrinen und ähnliche Fleischgerichte zum Kaltessen können in ofenfeste Formen eingefüllt werden. Eine schützende Fett- oder Sülzeschicht macht sie im Kühlschrank 2–3 Wochen haltbar (siehe auch Rezept auf Seiten 11/12).

## Vorgehen



1

Einmachgläser in einen Bräter (für den Steamer) oder einen grossen Topf (für den Kochherd) hineinstellen. Wasser einfüllen, bis die (leeren) Gläser zu drei Vierteln darinstehen. Wasser auf 90 Grad erhitzen (mit Thermometer kontrollieren).

2

Inhalt in die Gläser füllen und – je nach Rezept – mindestens 45 Minuten im Steamer sterilisieren (rohe Zutaten 120 Minuten). Für die Zubereitung auf dem Kochherd muss dafür der Deckel geschlossen werden.

3

Gläser herausnehmen und sofort mit dem Gummiring luftdicht verschliessen. Dafür den Gummiring vorher heiss reinigen und aufsaubere Glasränder achten.

4

Gläser mit dem Deckel nach unten auskühlen lassen.



# Geflügelpastete mit geschmorten Trauben

für 4 Einmachgläser à ca. 150 ml Inhalt

## Zutaten

600 g	Schenkel vom Schweizer Poulet
2 dl	kalter Rahm
½ Bund	Kerbel
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL	grober Senf
1 EL	Rapsöl
300 g	Weintrauben grün und rot
1 EL	Butter
1 dl	Traubensaft
½	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen

## Zubereitung

**1** | Pouletschenkel von Haut, Sehnen und Knochen befreien\*. Mit dem Rahm im Mixer mittelfein mixen. Kerbel hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf kräftig würzen.

**2** | Sterilisierte Einmachgläser (siehe Punkt 1 auf Seite 5) mit Öl auspinseln. Masse mit einem Löffel einfüllen und gut andrücken, damit keine Luftlöcher zurückbleiben. Glasinhalte ca. 1 Stunde garen (sterilisieren), luftdicht verschliessen und abkühlen lassen (siehe Punkte 2–4 auf Seite 5).

**3** | Trauben waschen und halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Trauben zugeben und 2–3 Minuten andünsten. Traubensaft und Zitronenschale zugeben. Mit Pfeffer, wenig Salz und Muskatnuss würzen. Weitere 3–4 Minuten garen, bis die Trauben fast zerfallen. Lauwarm oder kalt zur Geflügelpastete (direkt im Glas oder auf einen Teller gestürzt) servieren.

Dazu passt Rösti.



**Zubereiten**  
ca. 35 Minuten

**Garen (Sterilisieren)**  
ca. 1 Stunde



**Nährwerte**  
1 Einmachglas enthält ca.:  
460 kcal | 27 g Eiweiss  
17 g Kohlenhydrate | 31 g Fett  
(ohne Rösti)

## \* Gut zu wissen

Ihre Metzgerei nimmt Ihnen diese Arbeit gerne ab und präpariert die Pouletschenkel dem Rezept entsprechend. Bitte vorbestellen!

# Neu entdeckte Delikatessen

Schon aus Respekt vor dem Tier sollte man möglichst alle Fleischstücke essen, die beim Schlachten anfallen. Das lohnt sich, denn auch mit heute weniger bekannten Rezepten kann viel Köstliches zubereitet werden.

## Zeitgemässes Umdenken

Unter Profiköchen gewinnt ein Trend immer mehr Anhänger: Statt nur Filets oder Steaks bereiten sie auch weniger edle Stücke zu. «Nose to Tail» heisst diese Philosophie. Sie hat zum Ziel, dass zwischen Nase und Schwanz alle Teile eines Tieres Verwendung finden. Diese Einstellung passt in die heutige Zeit, in der immer deutlicher wird, wie begrenzt die Ressourcen der Natur sind.

## Günstige Genuss-Impulse

Der Umgang mit den weniger populären Fleischstücken hat die Köche beflügelt. Denn mit Sieden, Schmoren und Braten haben sie

traditionelle Kochtechniken wieder für sich entdeckt und kreieren damit neue Gerichte mit verlockenden Geschmacksnoten.

## Die Vorteile der Vorderteile

Wer «Nose to Tail» in der eigenen Küche ausprobieren will, beginnt am besten mit den Stücken vom Vorderviertel der Rinder. Diese eignen sich für eine ganze Reihe von herrlichen Gerichten und Sie profitieren von deutlich günstigeren Preisen.

Delikatessen verschiedenster Art können mit weniger edlen Fleischstücken zubereitet werden. Gute Beispiele dafür finden Sie in diesem «en Guete».

*Hals*  
Für Ragout  
und Gulasch

*Schulter*  
Für Schmorbraten  
und Siedfleisch

*Brust*  
Für Siedfleisch

*Schenkel*  
Für Haxe, Ragout  
und Gulasch

*Federstück*  
Für Siedfleisch



AUCH ALS  
VORSPEISE  
GEEIGNET

# Rillette vom Kalb mit Birnen-Chili-Chutney

für 4 Einmachgläser à ca. 250 ml Inhalt

## Zutaten

500 g	Brust vom Schweizer Kalb
250 g	Hals vom Schweizer Kalb
250 g	Schweizer Kochspeck
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
4 Zweige	Thymian
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
3 dl	trockener Weisswein
3	reife Birnen
2–3 EL	Zucker
	Essig
1 TL	Senfkörner
	Chili, Sternanis
1	Gewürznelke

## Zubereitung

- 1 | Fleisch und Speck in 2-cm-Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Öl in Pfanne erhitzen und alles zugeben. Bei milder Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Lorbeer, Thymian und Pfeffer zugeben. Mit Weisswein ablöschen.
- 2 | Bei geschlossenem Deckel 2½–3 Stunden köcheln lassen, bis sich das Fleisch zerpfücken lässt. Ab und zu umrühren.
- 3 | Alles durch ein Sieb giessen und die Flüssigkeit auffangen. Kräuter entfernen, Fleisch in eine Schüssel geben und mit 2 Gabeln fein zerpfücken. 3–4 EL vom Fett der Flüssigkeit darunterühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 | Einmachgläser sterilisieren (siehe Punkt 1 auf Seite 5) und abkühlen lassen. Rillette mit einem Löffel in die Gläser füllen und gut andrücken. Restliches Fett von der Flüssigkeit abschöpfen und auf die Gläser verteilen bis das Fleisch komplett bedeckt ist. Erkalten lassen und verschliessen (im Kühlschrank 2–3 Wochen haltbar).
- 5 | Birnen schälen und klein schneiden. Mit dem Zucker in kleiner Pfanne aufkochen. Etwas Essig, Senfkörner, Chili, Sternanis und Nelke zugeben. 15–20 Minuten lang köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Leicht salzen und kalt zum Kalbsrillette servieren.

Dazu passt geröstetes Bauernbrot.



### Zubereiten

ca. 1 Stunde

### Garen (Sterilisieren)

ca. 3 Stunden



### Nährwerte

1 Einmachglas enthält ca.:  
720 kcal | 48 g Eiweiss  
22 g Kohlenhydrate | 47 g Fett  
(ohne geröstetes Bauernbrot)

# Leberwurst

## aus Schweinefleisch und Rindsleber

für 4 Einmachgläser à ca. 250 ml Inhalt

### Zutaten

500 g	Leber vom Schweizer Rind
500 g	Hals vom Schweizer Schwein
250 g	Schweizer Kochspeck
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
	Salz und Pfeffer
¼ TL	Piment gem.
¼ TL	Kümmel ganz
¼ TL	getrockneter Majoran
1 EL	grober Senf
1 EL	Rapsöl

### Zubereitung

- 1 | Leber, Fleisch und Speck klein schneiden. Zweimal durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes geben oder mit einem Küchenmixer grob mixen\*.
- 2 | Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Zur Fleischmasse geben und kräftig mit Salz, Pfeffer, Piment, Kümmel und Majoran würzen. Senf unterrühren.
- 3 | Sterilisierte Einmachgläser (siehe Punkt 1 auf Seite 5) mit Öl auspinseln. Masse mit einem Löffel einfüllen und gut andrücken, damit keine Luftlöcher zurückbleiben. Glasinhalte ca. 1½ Stunden garen (sterilisieren), luftdicht verschliessen und abkühlen lassen (siehe Punkte 2–4 auf Seite 5).

Schmeckt besonders gut auf geröstetem Ruchbrot mit klein geschnittenen Essiggurken und Schnittlauch. Dazu passt Rettichsalat.



**Zubereiten**  
ca. 45 Minuten

**Garen (Sterilisieren)**  
ca. 1 ½ Stunden



**Nährwerte**  
1 Einmachglas enthält ca.:  
690 kcal | 61 g Eiweiss  
9 g Kohlenhydrate | 44 g Fett  
(ohne geröstetes Brot und Rettichsalat)

### \* Gut zu wissen

Ihre Metzgerei nimmt Ihnen diese Arbeit gerne ab und präpariert das Fleisch dem Rezept entsprechend. Bitte vorbestellen!



# Rindfleisch mit Pilzbouillon

für 4 Einmachgläser à ca. 250 ml Inhalt


## Zutaten

- 800 g Fleisch vom Schweizer Rind, zum Beispiel vom Federstück
- 200 g braune Champignons
- ½ Bund Estragon
- 2–3 dl Rindsbouillon
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Senfkörner


## Zubereitung

- 1 | Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und klein schneiden. Estragonblätter von den Stielen zupfen.
- 2 | Alles in die sterilisierten Einmachgläser einfüllen (siehe Punkt 1 auf Seite 5).
- 3 | Bouillon zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und Senfkörner zugeben. Bouillon auf die Gläser verteilen, bis die Inhalte bedeckt sind. Ca. 2 Stunden garen (sterilisieren), luftdicht verschliessen und abkühlen lassen (siehe Punkte 2–4 auf Seite 5).

Dazu passen Bratkartoffeln.

 **Zubereiten**  
ca. 30 Minuten

**Garen (Sterilisieren)**  
ca. 2 Stunden

 **Nährwerte**  
1 Einmachglas enthält ca.:  
390 kcal | 39 g Eiweiss  
1 g Kohlenhydrate | 25 g Fett  
(ohne Bratkartoffeln)