

GESCHENKTIPP FÜR GOURMETS.

Ob zu Geburtstagen, Jubiläen oder aktuell zum Osterfest:
Mit Metzgerchecks schenken Sie Genuss.



Die Gutscheine sind als Checkheft für 50 Franken (5 x 10 Franken) oder einzeln à 10 Franken erhältlich bei allen Metzgereien, die Mitglied

des Schweizer Fleisch-Fachverbands (SFF) sind – und können dort auch wieder eingelöst werden.

Alle Mitglieder unter enguete.ch

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



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

en Guete

FRÜHLINGSDUFT LIEGT IN DER LUFT!

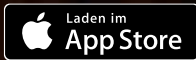
Frische Rezepte vom Schweizer Kalb



Feine Rohkost
Raffinierte Tatar-Variationen

Alles vom Kalb
Von Filet, Mocken, Milken
und Co. Seite 8

Seite 4



DIE ZARTESTE

Kalbsleber.

**JETZT GRATIS
RUNTERLADEN!**



«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.
Mit vielen Film- und Fotoanleitungen.

Schweiz. Natürlich.



«Schweizer Kalbfleisch ist ideal für die leichte Frühlingss Küche.»



Liebe Leserin, lieber Leser

Schweizer Kalbfleisch hebt sich qualitativ klar von ausländischem ab. Das verdanken wir der tierfreundlichen und gewissenhaften Arbeit unserer Produzenten. Und das zarte Fleisch überzeugt nicht nur durch seinen feinen Geschmack: Es enthält wenig Fett, ist eine gute Quelle für wichtige Nährstoffe – und ganz leicht zuzubereiten. Wie, erfahren Sie in diesem Heft.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie:

Peter Bleicher
Fleischfachmann aus Cham, Zug

Jung, frech, kompetent: Der junge Metzger legt Wert auf beste Qualität und den persönlichen Kontakt zur Kundschaft. Darum steht er täglich selbst an der Theke – oder in der hauseigenen Räucherei.

Sein Tipp für den perfekten Kalb-Genuss: Fleisch etwas kürzer, also medium, anbraten. So wird's extrasaftig.



HÄTTE
SIE'S GEWUSST?

100 g vom Eckstück vom Kalb
enthalten lediglich
1,56 g Fett.

FESTIVAL DES TATARS

Nicht nur gekocht, auch roh ist Schweizer Kalbfleisch etwas vom Zartesten, was es gibt. Und weil es einen eher dezenten Eigengeschmack hat, lässt es sich besonders gut mit den unterschiedlichsten Aromen kombinieren. Überraschen Sie Ihre Gäste mit unseren edlen, asiatisch-scharfen und fruchtig-frischen Tatar-Kreationen!

Für ein Tatar eignet sich Filetfleisch – aber auch günstigere Varianten wie Nuss, Huft oder Eckstück. Lassen Sie das gute Stück vom Metzger Ihres Vertrauens zuschneiden – oder versuchen Sie sich selbst im Tatar-Schneiden.

Wie's geht, erfahren Sie z.B. in der neuen App «**Schweizer Fleisch Academy**» (AppStore und GooglePlay).

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet und lassen sich ganz einfach in 30 Minuten zubereiten.

ASIA-TATAR

Zutaten

400 g Schweizer Kalbfleisch (fein gehackt)
2 Stängel Zitronengras | 2 Stiele Thai-Basilikum
2 EL Sweet-Chili-Sauce | 1–2 EL Limettensaft
1–2 EL Fischsauce

Zubereitung

Zitronengras in hauchdünne Scheiben schneiden. Thai-Basilikum von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit Zitronengrasscheiben und Sweet-Chili-Sauce unter das Kalbstatar rühren. Mit Limettensaft und Fischsauce würzen und servieren.

FRUCHTIGES TATAR MIT MANGO & ANANAS

Zutaten

400 g Schweizer Kalbfleisch (fein gehackt)
1 kleine Thai-Mango | 1 Baby-Ananas
2–3 EL Zitronensaft | Salz, Chiliflocken
2 EL Sesam | 2 Stiele Pfefferminze

Zubereitung

Mango und Ananas schälen, Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Chiliflocken unter das Kalbfleisch geben. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen. Pfefferminze von den Stielen zupfen und fein schneiden. Mit dem Sesam unter das Kalbstatar heben und servieren.

EDLES TRÜFFEL-TATAR

Zutaten

400 g Schweizer Kalbfleisch (fein gehackt) | 2–3 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 Eigelb | ½ Bund Kerbel | 1 kleiner schwarzer Trüffel (ca. 30 g, frisch)

Zubereitung

Kalbfleisch kräftig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Eigelbe unterrühren. Kerbel von den Stielen zupfen und grob hacken. Trüffel fein hobeln, mit dem Kerbel unter das Kalbstatar heben und servieren.

Geschmorter Kalbsbraten mit Kirschtomaten und Bärlauchpesto

für 4 Personen

Zutaten

1 kg	Kalbsbraten (Schulter) vom Schweizer Kalb
4	Schalotten
3	Knoblauchzehen
40 g	Bratbutter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	Thymian
30 g	Butter
3 dl	Kalbsfond
1 EL	Pinienkerne
40 g	Pecorinokäse
1 Bund	Bärlauch
1 dl	Olivenöl
2–3 TL	Zitronensaft
200 g	Kirschtomaten

Zubereitung

- 1 | Kalbsbraten 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Schalotten und Knoblauch schälen und halbieren. Bratbutter in einer Pfanne bei starker Hitze schmelzen. Kalbsbraten in der heissen Bratbutter während 5–6 Minuten von allen Seiten goldbraun anbraten.
- 3 | Braten in eine Ofenform geben, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen, mit Thymian und Butter belegen. Schalotten, Knoblauch und Kalbsfond dazugeben und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 75 Minuten garen. Immer wieder mit Fond übergossen.
- 4 | In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen. Pecorino fein reiben, Bärlauchblätter fein schneiden.
- 5 | Pinienkerne, Bärlauch und Olivenöl im Mixer mittelfein pürieren. Pecorino unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- 6 | Nach 75 Minuten Kirschtomaten zum Braten in die Form geben und 15–20 Minuten weitergaren.

7 | Form aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Braten anschliessend in Scheiben schneiden. Mit Kirschtomaten, Bratenfond und Bärlauchpesto auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Teigwaren und ein gemischter Salat.



Zubereiten

ca. 40 Minuten

Braten im Ofen

ca. 90 Minuten



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:
750 kcal | 55 g Eiweiss
5 g Kohlenhydrate | 55 g Fett
(ohne Teigwaren und Salat)



Tipp vom Profi

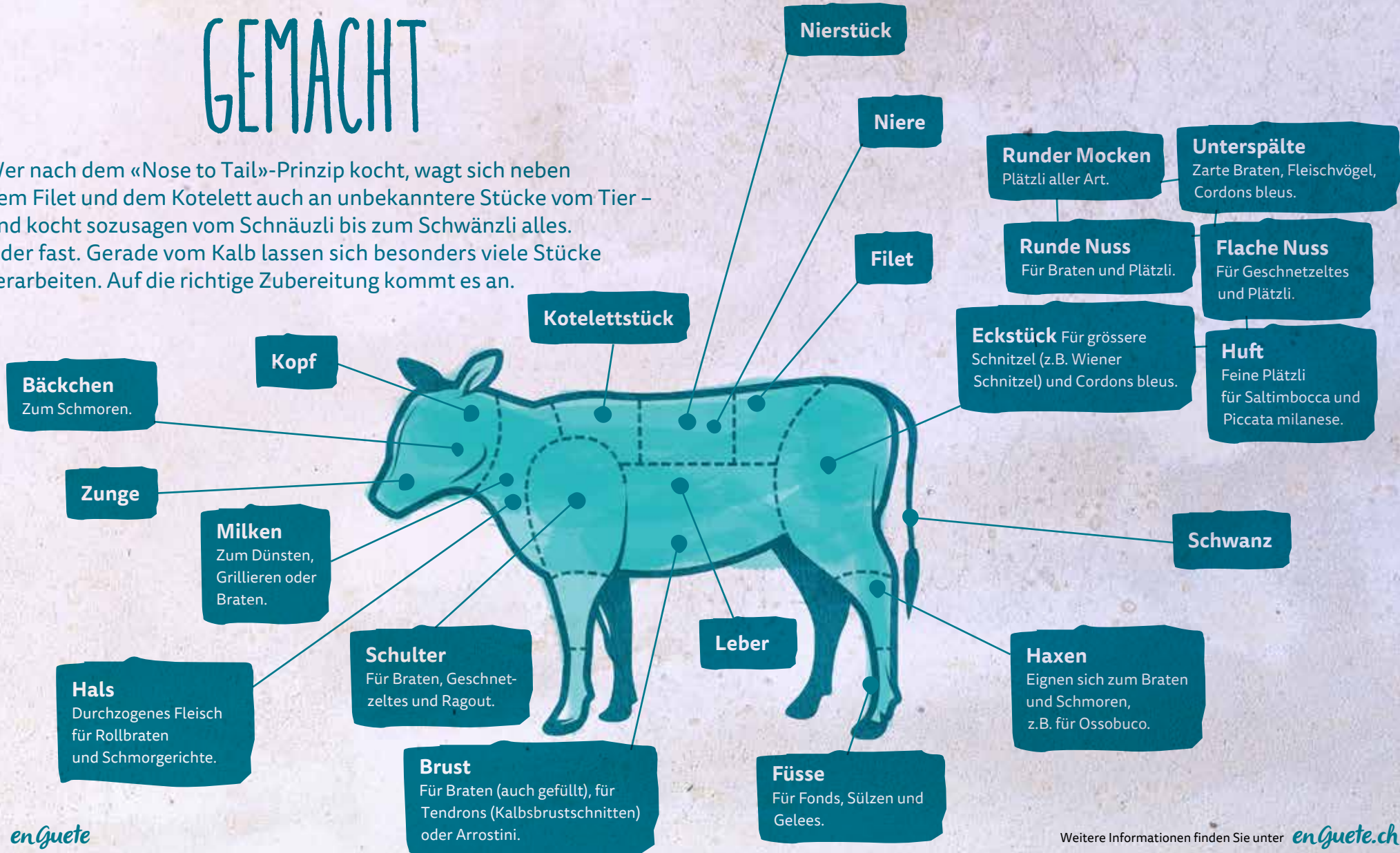
Beim Anbraten nicht ins Fleisch stechen,
damit es keine Flüssigkeit verliert.

Nose to Tail

DAS GANZE KALB GEMACHT

Tipp vom Fachmann:
Spezielle Stücke
unbedingt beim Metzger
vorbestellen!

Wer nach dem «Nose to Tail»-Prinzip kocht, wagt sich neben dem Filet und dem Kotelett auch an unbekanntere Stücke vom Tier – und kocht sozusagen vom Schnäuzli bis zum Schwänzli alles. Oder fast. Gerade vom Kalb lassen sich besonders viele Stücke verarbeiten. Auf die richtige Zubereitung kommt es an.





Video- anleitungen

für feine Wiener Schnitzel und viele
andere Fleischgerichte gibt's in der neuen
App «Schweizer Fleisch Academy».

Wiener Schnitzel mit Kerbelbutter

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Schnitzel à ca. 140 g vom Schweizer Kalb
- 70 g Weissmehl
- 2 Eier, verquirlt
- 80 g Paniermehl
- ca. 100 g Bratbutter
- 40 g Butter
- ½ Bund Kerbel
- 1 Zitrone

Zubereitung

- 1 | Kalbsschnitzel 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 | Schnitzel einzeln in einen Gefrierbeutel legen, mit einer Pfanne klopfen und streichen, bis sie ca. 2 mm dick sind. Das können Sie auch vom Fleischfachmann erledigen lassen.
- 3 | Mehl, Eier und Paniermehl je in einen Teller geben.
- 4 | Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und einzeln panieren: zuerst im Mehl wenden und abklopfen, dann komplett ins Eierbad tauchen und schliesslich mit dem Paniermehl zudecken und gut andrücken.
- 5 | Pfanne mit der Bratbutter auf mittlerer Stufe erhitzen. Der Pfannenboden muss gut mit Butter bedeckt sein. Schnitzel hineingeben, nach ca. 3 Minuten wenden und weitere 3 Minuten anbraten, bis sie rundherum schön goldbraun sind.
- 6 | Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und Kerbel darin 2 Minuten anbraten.
- 7 | Schnitzel auf vorgewärmten Tellern anrichten, Kerbelbutter darübergeben und nach Belieben mit einem Zitronenschnitt servieren.



Zubereiten

ca. 25 Minuten



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:
620 kcal | 40 g Eiweiss
28 g Kohlenhydrate | 38 g Fett
(ohne Kartoffel- und Gurkensalat)

Dazu passen Kartoffel- und Gurkensalat.

Kalbsleber-Geschnetzeltes mit geschmorten Apfelscheiben

für 4 Personen


Zutaten


600 g	Leber vom Schweizer Kalb
1	Schalotte
2	kleine Äpfel
110 g	kalte Butter
1 EL	eingelegte grüne Pfefferkörner, grob gehackt
2 dl	trockener Rotwein
2 dl	Kalbsfond
	Salz, Zucker
2 Stiele	Majoran, abgezapfte Blätter

Zubereitung

- 1 | Kalbsleber 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und in Streifen schneiden.
- 2 | Schalotte schälen und fein würfeln. Kerngehäuse der Äpfel ausstechen und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden.
- 3 | 30 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Apfelscheiben darin bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 4 | Kalbsleber in 2 Portionen anbraten: 20 g Butter in der Pfanne stark erhitzen, die Hälfte der Leberstreifen hineingeben und einen Teil der Schalottenwürfel darauflegen. Erst nach ca. 2 Minuten umrühren und Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren 2–3 Minuten weiterbraten und aus der Pfanne nehmen. Die 2. Portion mit 20 g Butter ebenso anbraten.
- 5 | Grünen Pfeffer in die heisse Pfanne geben, mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen, bis zur Hälfte einkochen lassen und vom Feuer nehmen. Restliche kalte Butter in die Sauce rühren, sobald sie nicht mehr kocht.
- 6 | Kalbsleber nochmals kurz in der Sauce wärmen, Apfelscheiben zugeben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen, mit Majoranblättern bestreuen und servieren.

Dazu passen Kräuterrösti und ein grüner Salat.

 **Zubereiten**
ca. 30 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
460 kcal | 30 g Eiweiss
14 g Kohlenhydrate | 29 g Fett
(ohne Kräuterrösti und Salat)

Hätten Sie's gewusst?

100 g Kalbsleber enthalten 7,4 mg Eisen.
Dies ist bereits die Hälfte der täglich empfohlenen Zufuhr an Eisen.

SO WIRD'S PERFEKT

Ingwer anbraten, bis er leicht zu karamellisieren beginnt. Dann entwickelt er sein schönstes Aroma.


Kalbsgeschnetzeltes mit Ingwer und Limette


für 4 Personen

Zutaten

600 g	Geschnetzeltes vom Schweizer Kalb
200 g	Basmatireis Salz
3	Lorbeerblätter
2 cm	Ingwer
2	Knoblauchzehen
4	Kardamomkapseln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
30 g	Butter
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
200 g	saurer Halbrahm Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL	Limettensaft
1 Zweig	Thai-Basilikum

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**
ca. 30 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
540 kcal | 40 g Eiweiss
41 g Kohlenhydrate | 23 g Fett
(ohne Endiviensalat)

Zubereitung

1 | Kalbsgeschnetzeltes 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 | Reis mit der doppelten Menge Wasser, etwas Salz und den Lorbeerblättern in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, vom Feuer nehmen und zugedeckt quellen lassen.

3 | Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kardamom zerstoßen.

4 | Frühlingszwiebeln putzen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln bei milder Hitze 5–6 Minuten braten. Gelegentlich wenden.

5 | Öl in einer grossen Pfanne bei starker Hitze erhitzen. Kalbsgeschnetzeltes darin portionsweise 2–3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

6 | Ingwer und Knoblauch ins Bratfett geben. Bei milder Hitze anbraten, bis der Knoblauch knusprig ist. Kardamom und Sauerrahm zugeben, gut rühren und kurz aufkochen. Fleisch mit dem entstandenen Fleischsaft in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Thai-Basilikum fein schneiden und unterheben.

7 | Frühlingszwiebeln dazugeben, alles kurz erwärmen und mit dem Lorbeerreis servieren.

Dazu passt Endiviensalat.