Fleischfachmann / Fleischfachfrau:

Der Beruf für Fleischfans

Läuft dir das Wasser im Mund zusammen, wenn du Bündnerfleisch, Rindstatar oder Ossobuco hörst? Du magst Fleisch – und zwar nicht nur fertig auf dem Teller? Du willst selber zerlegen und ausbeinen, wursten und räuchern?

Dann bist du genau der oder die Richtige für einen Beruf in der Fleischbranche. Als Fleischfachmann oder Fleischfachfrau bist du auch regelmässig in Kontakt mit Kunden und kannst deine Kreativität bei der Gestaltung von Buffets und Apéros unter Beweis stellen.

Interessiert?
Unter **swissmeatpeople.ch** erfährst du mehr über die Ausbildung zum Fleischfachmann oder zur Fleischfachfrau und deine beruflichen Möglichkeiten!

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch»
neu auch auf Facebook.

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, 3001 Bern

Juli/August 2016

en Guete

Aufgespiesst!

Rezepte für bunte Grillspiesse

BBQ-Rubs
So gelingen Trockenmarinaden **Seite 4**

Sicher geniessen
Tipps für den Umgang mit Fleisch **Seite 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

DIE PERFEKTE SCHLECHTWETTERVARIANTE:

Spareribs

AUS DEM OFEN.

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» – DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.
Jetzt gratis runterladen!

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

«Wir verkaufen, was wir auch selbst gerne essen – und das ist Schweizer Fleisch.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Bunte Spiesse mit bestem Schweizer Fleisch sorgen für Abwechslung auf dem Grill. Spiesse, gespickt mit Gemüse oder fein würzig mariniert: Auf den folgenden Seiten finden Sie viel Inspiration für ein gelungenes Grillfest.

Mein Tipp: Die Spiesse nach dem Grillieren kurz zugedeckt auf einem Holzbrett ruhen lassen. So verteilt sich der Geschmack gut im ganzen Fleisch.

Ich wünsche Ihnen einen köstlichen Sommer und

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Olivier Bühlmann
Fleischfachmann aus Orbe VD

Seit 1962 gibt's die Boucherie Bühlmann, die Olivier Bühlmann vor 14 Jahren vom Vater übernommen hat. Neben dem Geschäft in Orbe verkauft er seine Spezialitäten wie Waadtländer Saucisson, Boutefas und hausgemachte Terrinen auch auf den Wochenmärkten in Lausanne und Montreux.

Was für ihn die Qualität von Schweizer Fleisch ausmacht?
«Das Wohl der Tiere hat in der Schweiz einen hohen Stellenwert – und strenge Kontrollen sorgen dafür, dass das so bleibt.»

Viel Geschmack mit Rubs

Sie sind eine köstliche Variante zu flüssigen Marinaden: Rubs – vom Englischen to rub = einreiben. Das Gute daran? Die leichten Trockenmarinaden geben dem Grillgut schon nach kurzer Marinierzeit ein intensives Aroma, bilden auf dem Grill eine besonders knusprige Kruste und tropfen nicht in die Glut.

Grill-Rubs gibt's in vielen Metzgereien fixfertig zu kaufen. Sie können sie aber auch mit ein paar einfachen Handgriffen selbst machen.

Trockenmarinaden für Ihr Grillgut!

So geht's:

1 | Alle Zutaten mischen.
2 | Fleischstücke im Rub wenden und diesen gut andrücken.
3 | Zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
Wenn Sie das Fleisch länger marinieren möchten: Im Kühlschrank lagern und 30 Minuten vor dem Zubereiten herausnehmen.
Achtung: Den überschüssigen Rub nicht aufheben oder sonst weiterverwenden, wenn er bereits in Kontakt mit dem Fleisch war.
4 | Und ab auf den Grill!
Vor allem für grössere Fleischstücke gilt: Nicht zu heiss, aber dafür etwas länger grillieren, damit der Zucker im Rub nicht verbrennt, sondern schön dunkel karamellisiert.

Die Rubs reichen jeweils für einen grossen Braten oder vier Einzelportionen.

Viele weitere Tipps & Tricks zum Würzen und Marinieren gibt's in der neuen Gratis-App «Schweizer Fleisch Academy».

Grill-Rub für Schweinefleisch

4 EL	brauner Zucker
4 EL	Paprika edelsüss
1 TL	schwarzer Pfeffer, zerdrückt
1 TL	Chilipulver
1 TL	Oregano, getrocknet
1 TL	Zwiebelsalz
1	Knoblauchzehe, mit 1 TL Salz zu einer Paste verrieben

Grill-Rub für Rindfleisch

4 TL	Zucker
4 TL	Currypulver
1	Knoblauchzehe, mit 1 TL Salz zu einer Paste verrieben
1 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Chilipulver
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	gemahlener Koriander

Grill-Rub für Poulet

1 EL	Puderzucker
2	Bio-Zitronen, abgeriebene Schale
2 EL	Paprikapulver
1 EL	schwarzer Pfeffer
1	Knoblauchzehe, mit 1 TL Salz zu einer Paste verrieben
1 TL	Rosmarin, getrocknet
1 TL	Thymian, getrocknet

Pouletspiess an Zitronenrub

mit Estragonbutter und geröstetem Brot

für 4 Personen

Zutaten

4	Schweizer Poulet-brüstchen à ca. 140 g, vom Fleischfachmann in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden lassen
200 g	grosse braune Champignons
120 g	weiche Butter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Zitronensaft
3–4 Zweige	Estragon
4 Scheiben	kräftiges Bauernbrot

Zubereitung

1 | Pouletbrüstchen-Würfel im Zitronen-Rub* wenden. Rub gut andrücken und bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2 | Die Champignons putzen und je nach Grösse halbieren. Die Butter für die Estragonbutter mit einem Schneebesen schaumig schlagen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Estragon von den Zweigen zupfen, fein schneiden und unter die Butter rühren. Kühl stellen.

3 | Pouletwürfel zusammen mit den Champignons abwechslungsweise auf die Spiesse stecken. Anschliessend auf dem vorgeheizten Grill bei indirekter Hitze auf beiden Seiten ca. 6–8 Minuten grillieren.

4 | Parallel dazu das Brot über der direkten Hitze rösten. Beides vom Grill nehmen, Brot mit der Estragonbutter bestreichen und zum Pouletspiess servieren.

Dazu passt ein gemischter Salat.

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Marinieren
30 Minuten

Grillieren
ca. 15 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
540 kcal | 41 g Eiweiss
23 g Kohlenhydrate | 30 g Fett
(ohne Salat)

*Für dieses Rezept brauchen Sie den Poulet-Rub auf S. 5.

sicher geniessen

Rohe Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte können von Natur aus mit Keimen belastet sein. Bei unsachgemässer Zubereitung kann der Genuss der Speisen zu Übelkeit und Krankheit führen. Wenn Sie aber diese vier einfachen Regeln im Umgang mit Lebensmitteln beachten, können Sie gefahrlos geniessen. Sie gelten natürlich draussen am Grill genauso wie in der Küche.

RICHTIG WASCHEN

Keime verbreiten sich über Hände und Küchenutensilien.

Darum:

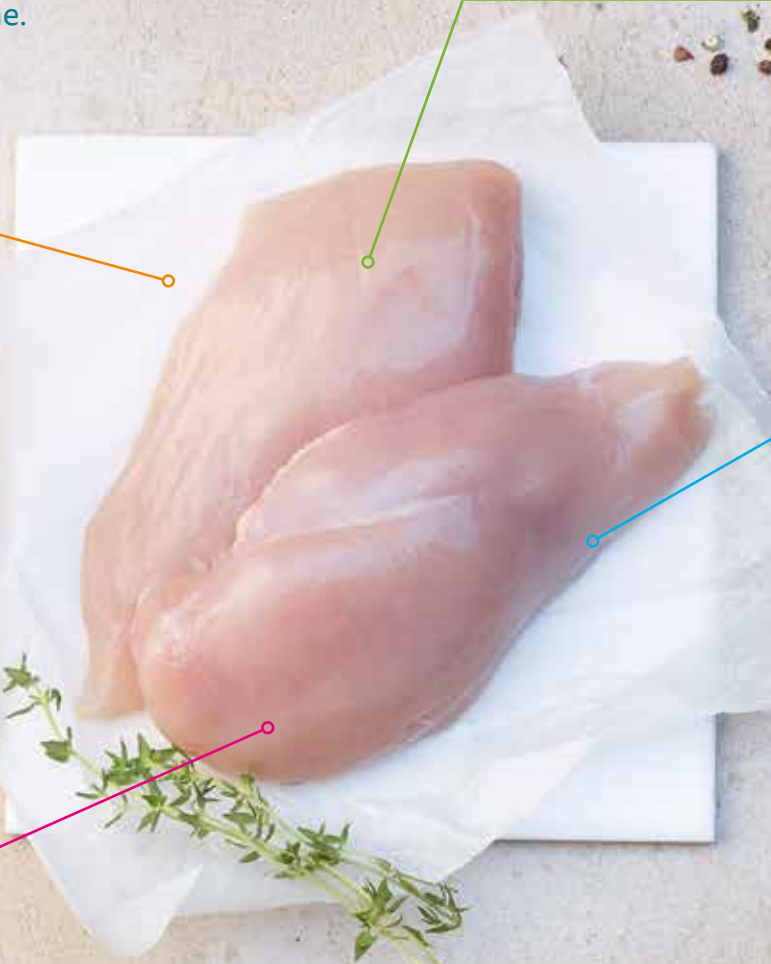
- *Hände vor und nach dem Kochen und nach dem Kontakt mit rohem Fleisch und Geflügel gründlich waschen.*
- *Arbeitsfläche und Utensilien nach jedem Arbeitsschritt mit heissem Wasser und Seife waschen.*

RICHTIG ERHITZEN

Bei schwacher Hitze überleben Keime in Lebensmitteln.

Darum:

- *Besonders Hackfleisch und Geflügel auf mind. 70 °C erhitzen.*
- *Bereits gekochte Lebensmittel beim erneuten Aufwärmen auf mind. 70 °C erhitzen.*



RICHTIG TRENNEN

Keime können auf andere Lebensmittel übergehen.

Darum:

- *Gekochte Speisen immer von rohen Lebensmitteln trennen – also auch am Grill die grillierten Fleischstücke immer auf einen separaten Teller legen.*
- *Kontakt von rohem Fleisch und Geflügel mit anderen Lebensmitteln vermeiden.*

RICHTIG KÜHLEN

Keime in Lebensmitteln können sich bei Zimmertemperatur vermehren.

Darum:

- *Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte immer bei unter 5 °C lagern.*
- *Aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren.*

*Tipp vom Profi

Den Schweinshals vorbestellen – und sagen Sie dem Metzger, dass Sie dünne Tranchen brauchen, die sich zum Rollen eignen.

Schweinshals-Spiesse
mit gebratenem Kartoffelsalat

für 4–6 Personen

Zutaten

Spiesse

ca. 450 g	Hals vom Schweizer Schwein*
2	Zwiebeln
120 g	Kochspeck
20 g	Butter
	Pfeffer aus der Mühle
	Oregano
120 g	Kalbsbrät

Kartoffelsalat

500 g	kleine festkochende Kartoffeln
3 EL	Olivenöl
	Salz
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	grober Senf
	Zucker
2–3 EL	Aceto balsamico

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Grillieren
ca. 15 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
430 kcal | 23 g Eiweiss
17 g Kohlenhydrate | 28 g Fett
(bei 6 Portionen, ohne grünen Salat)

Zubereitung

1 | Schweinshals 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 | Die Kartoffeln für den Salat je nach Grösse halbieren oder vierteln und in einer heissen Bratpfanne im Olivenöl unter regelmässigem Wenden braten, bis sie weich und goldgelb sind. Salzen und die Hitze reduzieren. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Senf unter die Kartoffeln rühren. Eine Prise Zucker darüberstreuen, Essig zugeben und alles vorsichtig schwenken. Zur Seite stellen.

3 | Zwiebeln schälen und fein würfeln. Speck fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Speckwürfel zugeben und beides goldbraun braten. Mit etwas Pfeffer und Oregano würzen. Leicht abkühlen lassen.

4 | Schweinshalsscheiben ausbreiten und gleichmässig mit dem Kalbsbrät bestreichen. Zwiebel-Speck-Mischung darauf verteilen und je eine Scheibe möglichst eng um einen Grillspiess rollen – dabei die Enden am Spiess fixieren.

5 | Schweinshalsspiesse auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Minuten grillieren, dabei vorsichtig wenden.

6 | Mit dem Kartoffelsalat servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.

Spiesse von Schwein und Rind
mit feinem Kichererbsen-Salat

für 4 Personen

Zutaten

Spiesse

300 g	Huft vom Schweizer Schwein, ca. 2 cm gross gewürfelt
300 g	Huft vom Schweizer Rind, ca. 3 cm gross gewürfelt
200 g	Zucchetti
300 g	Aubergine
	Salz
4	rote Zwiebeln
3 Stiele	Majoran
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle

Kichererbsen-Salat

1 Dose	Kichererbsen, ca. 250 g
½	Salatgurke
1	rote Zwiebel
1	Zitrone
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ TL	gemahlener Koriander

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Grillieren
ca. 10 Minuten

Marinieren
ca. 30 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
420 kcal | 41 g Eiweiss
20 g Kohlenhydrate | 16 g Fett

Zubereitung

1 | Zucchetti und Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und beiseitestellen. Zwiebeln schälen und vierteln.

2 | Majoranblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Olivenöl mischen.

3 | Rind- und Schweinefleisch nach Belieben mit dem vorbereiteten Gemüse auf Spiesse stecken, gleichmässig mit der Majoranmarinade bestreichen und ca. 30 Minuten zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren.

4 | In der Zwischenzeit Kichererbsen abgiessen, Gurke würfeln, Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

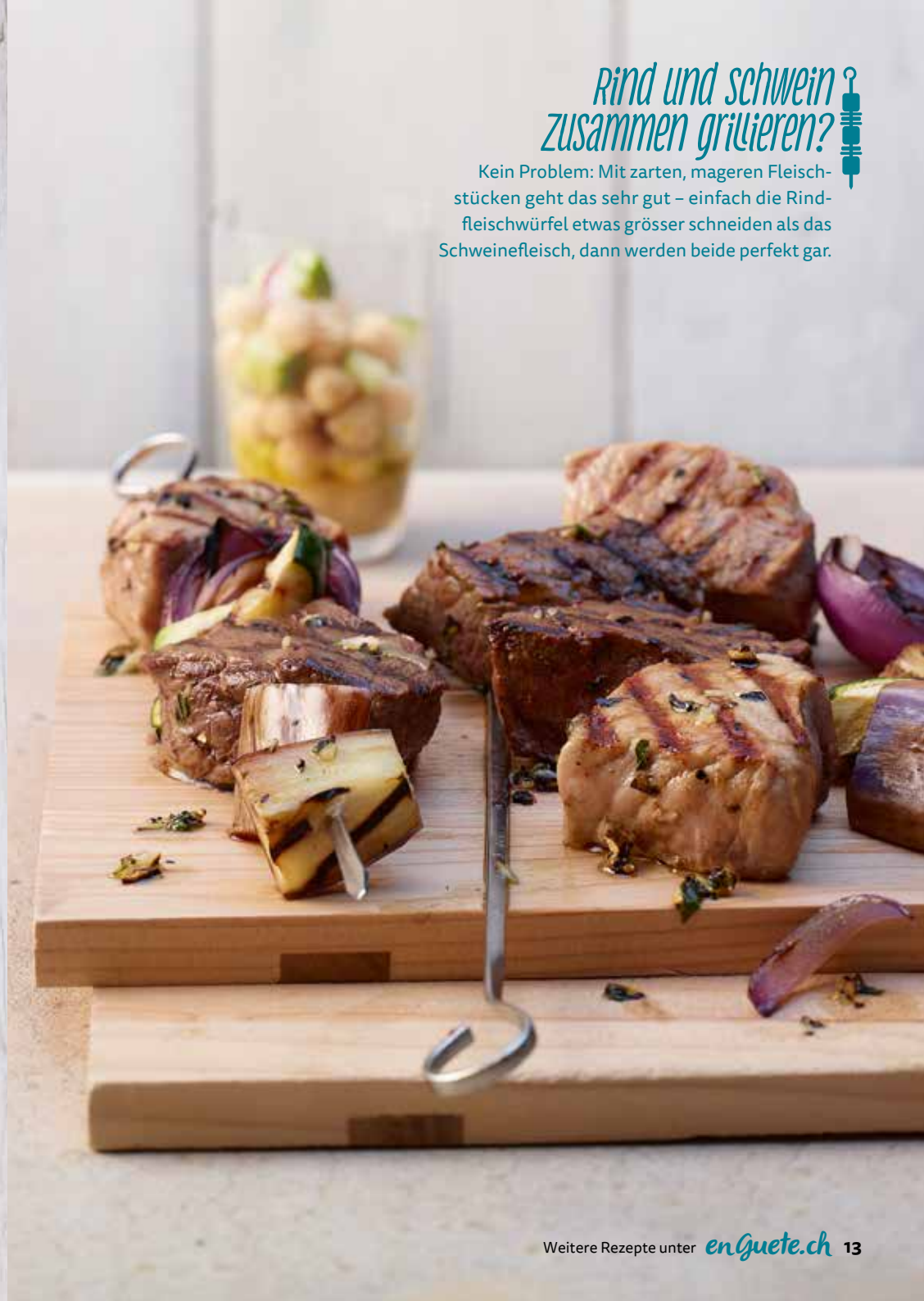
5 | Für die Sauce Zitrone auspressen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. Kichererbsen, Gurke und Zwiebeln unterrühren und zur Seite stellen.

6 | Spiesse auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten grillieren, dabei einmal wenden.

7 | Spiesse leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kichererbsensalat servieren.

Rind und Schwein zusammen grillieren?

Kein Problem: Mit zarten, mageren Fleischstücken geht das sehr gut – einfach die Rindfleischwürfel etwas grösser schneiden als das Schweinefleisch, dann werden beide perfekt gar.



Lammspiess mit Rub

aus Paprika, Kreuzkümmel, Koriander

für 4 Personen

Zutaten

Spiesse

600 g	Nierstück vom Schweizer Lamm, vom Fleischfachmann in ca. 5 gleich grosse Stücke schneiden lassen *Als Alternative passt auch ein Nierstück vom Schweizer Schwein.*
4	Zwiebeln
300 g	kleine rote Peperoni

Rub

1 EL	Paprikapulver
1 TL	Salz
1 EL	Puderzucker
1 EL	gemahlener Kreuzkümmel
1 EL	gemahlener Koriander
2 TL	Zwiebelpulver
1 TL	Pfeffer
1 EL	Chilipulver

Zubereiten
ca. 15 Minuten

Marinieren
30 Minuten

Grillieren
ca. 8 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
230 kcal | 34 g Eiweiss
8 g Kohlenhydrate | 5 g Fett
(ohne Tomatensalat und geröstetes Brot)

Zubereitung

1 | Alle Rub-Zutaten mischen. Lammnierstücke im Rub wenden. Rub gut andrücken und ca. 30 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 | In der Zwischenzeit Zwiebeln und Peperoni rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Lammwürfel mit Zwiebeln und Peperoni auf Spiesse stecken. Auf dem vorgeheizten Grill bei indirekter Hitze auf beiden Seiten ca. 3–4 Minuten grillieren.

Dazu passt ein Tomatensalat mit frischen Kräutern, Frühlingszwiebeln, Olivenöl und Salzflocken sowie geröstetes Brot.

Garstufen:

Nach 8 Minuten auf dem Grill ist das Lammfleisch schön rosé – die perfekte Garstufe für Lamm.