Gratis Hörnli zum Gehackten!

Ihr Neujahrsgeschenk

Gute Traditionen soll man pflegen.
Gute Kunden auch.
Aus diesem Grund machen Ihnen viele SFF-Fleischfachgeschäfte auch diesen Januar ein besonderes Sparangebot: Beim Kauf von 500 g Schweizer Hackfleisch erhalten Sie gratis ein Päckli Bschüssig Hörnli.

Solange Vorrat.

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch»
auch auf Facebook.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.sff.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

Januar 2017

en Guete

Maxi-Geschmack zu Mini-Preisen

Rezepte mit günstigen Stücken

Schmoren, beizen, sieden
So wird's preiswert und gut
Seite 4

Willkommen bei Flückigers!
Hinter den Kulissen des Schweizer Fleisch-TV-Spots **Seite 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

WIR LASSEN SIE SCHMOREN:

DER PERFEKTE

Rindsschmorbraten.

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

Schweizer Academy Fleisch

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

«Was wir bieten? Beste Produkte aus der Region und kompetente Beratung!»

Liebe Leserin, lieber Leser

Meine Familie führt unsere Metzgerei schon seit 1964. Als Chef ist es mir wichtig, meine Kundschaft auch selbst zu beraten – insbesondere, wenn es um die Zubereitung geht. Ich empfehle gerne auch mal ein günstiges Stück wie einen guten Braten oder ein durchzogenes Kotelett. Mein Tipp für den besten Geschmack? Fett nicht direkt abschneiden, sondern mit dem Fleisch mitbraten – es ist der beste Geschmacksträger!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein genussvolles Jahr – und vor allem «en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Werner Küttel

Metzgerei Küttel AG, Berneck SG

Werner Küttel führt die Metzgerei mit eigenem Schlachthof, hauseigener Wursterei, zehn Angestellten und einem Lernenden bereits in der 2. Generation.

Ein Leckerbissen aus der Metzgerei Küttel: Marc-Wurst
Die Wurst wird zuerst über längere Zeit im Trester eingelegt und zum Schluss mit Bernecker Marc flambiert.

Günstig & köstlich

DIE BESTEN STÜCKE VON SCHWEIN UND RIND

Schwein und Rind bieten viele Köstlichkeiten, die weit weniger kosten als Filet und Co. Mit der richtigen Zubereitung und etwas Geduld werden auch diese günstigen Stücke schön weich, saftig und zart. Wir haben die wichtigsten Fleischstücke und Zubereitungstipps für Sie zusammengestellt.

Fürs Sieden

wird Wasser mit Gewürzen, Kräutern und etwas Gemüse aufgekocht. Anschliessend kommt das Fleisch dazu, die Hitze wird reduziert und das Ganze je nach Grösse und Lagerung des Stücks geköchelt, bis es gar ist. Als Gartest stechen Sie mit einer Fleischgabel oder einer Nadel in die dickste Stelle des Fleisches. Geht das ohne Widerstand, ist es durch.
Ein Siedfleischrezept gibt's auf Seite 10.

Beim Schmoren

wird das Fleisch zuerst bei grosser Hitze angebraten und dann mit Flüssigkeit knapp unter dem Siedepunkt über längere Zeit gekocht. Dazu eignen sich trockener Rotwein für dunkles Fleisch und Weisswein für helles Fleisch – aber auch Bier, Apfelsaft und Bouillon passen.
Feine Schmorrezepte finden Sie auf Seite 6 und 14.

Das Beizen,

eine köstliche Art, Fleisch zart zu machen, stammt aus Grossmutters Trickkiste. Das Fleisch wird je nach Grösse zwischen 1 und 15 Tagen komplett in eine Mischung aus Rotwein, Essig und Gewürzen eingelegt, kühl gelagert und ab und zu gewendet. Danach wird es gut abgetropft, abgetupft, angebraten und geschmort. Als Schmorflüssigkeit eignet sich die gefilterte Beize.
Ein passendes Rezept finden Sie auf Seite 12.

Her mit den günstigen Stücken!

vom Rind

Der Hals *hat eine grobfaserige Struktur und ziemlich viel Bindegewebe. Aus ihm ergeben sich deshalb keine grossen Stücke, er eignet sich aber gut für Ragout, Gulasch oder mageres Siedfleisch.*

Beim Federstück *wechseln sich magere und fettigere Schichten ab. Deshalb ist es vor allem als Siedfleisch beliebt, z.B. in einem feinen Pot-au-feu.*

Die Schulter, *bestehend aus der dicken Schulter, dem Schulterfilet und dem Schulterspitz, ist das Schmorstück schlechthin. Ob im Ganzen, als saftiger Schmorbraten, als Siedfleisch oder als saurer Braten, als Gulasch, Ragout oder Pfeffer – die Schulter ist preiswert und gut.*

vom Schwein

Der Brustspitz *wird meist mit Knochen verkauft. Im Sommer landet er oft als Spareribs auf dem Grill. Er eignet sich aber auch für ein Ragout oder für einen rustikalen Eintopf.*

Die Unterspälte *ist ein Teilstück des Stotzens. Sie ist mager und eignet sich ausgezeichnet für Cordons bleus, einen feinen Braten oder ein herzhaftes Geschnetzeltes.*

Die Schulter *(Schulterfilet und dicke Schulter) ist ein einfaches Stück, auch für ungeübte Köche. Da sie von einer Fettschicht umgeben ist, bleibt das Fleisch schön saftig – etwa als Braten oder geräuchert als Schüfeli im Teig.*

Der Hals *ergibt am Stück einen saftigen Schweinshalsbraten. In Tranchen geschnitten, entstehen feine Steaks, die sich zum Grillieren und zum Kurzbraten eignen.*

Weitere Infos zu den verschiedenen Stücken von Schwein und Rind finden sie unter enGuete.ch

Schweinshals
im Süssmost geschmort

für 4–6 Personen

Zutaten

800 g	Hals vom Schweizer Schwein
150 g	Speckwürfel vom Schweizer Schwein
200 g	Schalotten
400 g	braune Champignons
1 EL	Bratbutter
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz
3 Zweige	Rosmarin
4 dl	Süssmost
2 dl	Bouillon

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Schmoren
ca. 75 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
422 kcal | 32 g Eiweiss
10 g Kohlenhydrate | 27 g Fett
(bei 6 Personen, ohne Salat und Baguette)

Zubereitung

1 | Schalotten schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Champignons mit einer Bürste oder Küchenpapier abreiben.

2 | Bratbutter in einem Bräter bei mittlerer Hitze schmelzen. Schweinshals hineingeben und während ca. 5–6 Minuten rundherum anbraten. Speck und Schalotten dazugeben und glasig dünsten. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen, Rosmarinzweige dazugeben und das Ganze mit Süssmost und Bouillon auffüllen.

3 | Geschlossen bei milder Hitze ca. 75 Minuten garen. Den Schweinshals dabei 2–3 Mal wenden. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit hinzufügen. Die Champignons 30 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

4 | Um zu testen, ob der Schweinshals schön zart ist, stechen Sie mit einer (Fleisch-) Gabel hinein. Geht das ganz einfach, ist er durch. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt ein grüner Salat und ein warmes Baguette.

Der Profi erklärt

Die Speckwürfel sind schon relativ salzig. Deshalb muss das Gericht nur leicht gesalzen werden.

ZU BESUCH BEI

Sandra & Res Flückiger

Sie spielen die Hauptrolle im neuen TV-Spot von «Schweizer Fleisch»: Sandra und Res Flückiger aus Utzigen im Berner Mittelland – und mit ihnen natürlich ihr ganzer Hof mit den Rindern, Pferden, Hühnern und Betriebshund Kiwi. «en Guete» hat die beiden besucht und viele schöne Bilder und Geschichten für Sie mitgebracht.

Hofhund Kiwi

Gemeinsame Leidenschaft

Über 30 Jahre schon führen Sandra und Res Flückiger ihren Hof. Übernommen haben sie den Betrieb von Res' Eltern – der Landwirtschaftsbetrieb ist seit Generationen in den Händen der Familie Flückiger.

Ein eingespieltes Team

Die Arbeit rund um die zwei Mutterkuhherden, die Pferde und die Kutscherschule erledigen die beiden zusammen, und das mit viel Leidenschaft und Herzblut. «Es ist uns wichtig, zu wissen, wie es den Tieren geht. Darum setzen wir uns oft zu den Kühen und Kälbern auf die Weide und beobachten sie», berichtet Sandra Flückiger. «Viele Mutterkühe sind schon sehr lange hier bei uns, sie bringen Ruhe in die Herde.»

Flückigers haben zwei Mutterkuhherden

Im Sommer sind die Kühe draussen

Tag und Nacht

Auslauf à discrétion

Die Kälber der Flückigers leben mit den Mutterkühen in einer Herde. Im Sommer sind die Tiere Tag und Nacht draussen auf der Weide. Bäume spenden genügend Schatten und auch für frisches Wasser ist jederzeit gesorgt. Den Winter verbringt die Herde im offenen Laufstall – die Kühe entscheiden selbst, ob sie drinnen in der Wärme oder lieber im Laufhof an der frischen Luft sein wollen.

Sandra und Res produzieren ihr Futter zu 100% selbst

Bestes Futter

Im Sommer fressen Flückigers Kühe ausschliesslich frisches Gras von der Weide. Und auch das Heu für die Wintermonate produzieren Sandra und Res zu 100% selbst. Damit das Futter ausgewogen ist, hegt und pflegt Meisterlandwirt Res die Wiesen, sät Grasmischungen selber aus, mäht und trocknet das Gras an der Sonne. «Unsere Kühe schätzen dieses Futter sehr, es enthält alles, was sie brauchen. Und das schmeckt man natürlich dann auch beim Fleisch», ist Res Flückiger überzeugt.

Den TV-Spot, das dazugehörige Making-of und viele weitere Infos finden Sie unter enGuete.ch

Ein Tipp vom Profi

Als Siedfleisch eignet sich auch der Schulterspitz sehr gut. Er ist etwas magerer als die Brust.

Siedfleisch vom Rind
mit Gemüse und Peterli-Pesto

für 4–6 Personen

Zutaten

1,2 kg	Brust vom Schweizer Rind
ca. 1 kg	gemischtes Knollengemüse (z.B. Sellerie, Rüebli, Pastinaken, Petersilienwurzel)
2 Bund	Peterli
2	Lorbeerblätter
8–10	schwarze Pfefferkörner
	Salz
1	grosse Zwiebel
30 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
75 ml	Olivenöl
50 g	Parmesan
	Pfeffer aus der Mühle
ca. 8–12	Scheiben dunkles Brot

Zubereiten
ca. 30 Minuten

Sieden
ca. 2–2,5 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
858 kcal | 55 g Eiweiss
56 g Kohlenhydrate | 44 g Fett
(bei 6 Personen)

Zubereitung

1 | Gemüse rüsten, grob schneiden und mit einem halben Bund Peterli, den Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in einen grossen Topf geben. Reichlich Wasser dazugeben, leicht salzen und das ganze bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

2 | In der Zwischenzeit die Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne ohne Fett legen. Die Zwiebelhälften bei mittlerer Hitze kräftig goldbraun rösten und zum Gemüse in den Topf geben.

3 | Die Rindsbrust dazugeben – das Fleisch sollte gut mit Wasser bedeckt sein. Bei milder Hitze knapp unter dem Siedepunkt ca. 2–2,5 Stunden garen.

4 | In der Zwischenzeit die Pinienkerne für das Pesto in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und erkalten lassen. Den restlichen Peterli von den Stielen zupfen und mit der geschälten Knoblauchzehe, Pinienkernen und Olivenöl grob pürieren. Parmesan fein reiben und unterziehen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

5 | Zum Testen, ob das Fleisch weich ist, am besten mit einer (Fleisch-)Gabel hineinstechen. Geht das fast ohne Widerstand, ist das Fleisch gar.

6 | Das Brot in Scheiben schneiden und knusprig rösten.

7 | Das Fleisch ebenfalls in Scheiben schneiden und mit Sud und Gemüse servieren. Brot und Pesto dazureichen.

Gebeiztes Rindsschulterfilet
mit Dörrbirnen geschmort

für 4–6 Personen

Zutaten

1,2 kg	Schulterfilet vom Schweizer Rind
2	Rüebli
ca. 100 g	Knollensellerie
2	Zwiebeln
10	schwarze Pfefferkörner
2	Nelken
2	Lorbeerblätter
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
7,5 dl	trockener Rotwein
3 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
2 EL	Tomatenpüree
5 dl	Bratenfond
1 EL	Zucker
300 g	Stangensellerie
8–10	Dörrbirnen
	Salz
	Peffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Beizen
mind. 24 Stunden

Schmoren
ca. 2 Stunden

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
721 kcal | 52 g Eiweiss
66 g Kohlenhydrate | 24 g Fett
(bei 6 Personen, ohne Salzkartoffeln)

Zubereitung

1 | Rüebli und Knollensellerie schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und vierteln. Alles mit Pfefferkörnern, Nelken und Lorbeer in eine grosse verschliessbare Schüssel geben. Das Schulterfilet dazugeben, mit den Kräutern belegen und komplett mit Rotwein bedecken. Die Schüssel luftdicht verschliessen und das Fleisch 1–4 Tage im Kühlschrank beizen und gelegentlich wenden.

2 | Schulterfilet aus der Beize nehmen und trockentupfen. Die Beize durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, Gemüse und Kräuter beiseitestellen.

3 | Öl in einem Bräter auf höchster Stufe erhitzen, das Schulterfilet hineingeben und rundherum ca. 4 Minuten anbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.

4 | Herd auf mittlere Stufe zurückstellen, Gemüse und Kräuter in die Pfanne geben und goldbraun anrösten. Tomatenpüree zugeben, ca. 4 Minuten mitrösten, mit der Beize ablöschen und ca. 3 Minuten einkochen. Bratenfond und Zucker dazugeben, zum Kochen bringen und das Fleisch hineingeben. Der Braten sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein – evtl. mit Bouillon oder Rotwein auffüllen – und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 1,5 Stunden schmoren.

5 | Stangensellerie putzen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und mit den Dörrbirnen zum Braten geben. Nochmals 30 Minuten schmoren.

6 | Das Fleisch, sobald es zart ist, herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Fleisch darin erwärmen und sofort servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Achtung!
Dieses Rezept braucht Zeit – das Fleisch wird im Kühlschrank gebeizt.
Wir empfehlen 1–4 Tage, der Rindsbraten kann aber sicher bis zu 2 Wochen eingelegt werden. Mehr zum Beizen finden Sie auf **Seite 4.**

Ein Tipp vom Profi

Dieses Ragout schmeckt auch mit Lammfleisch ausgezeichnet. Fragen Sie nach der Schulter vom Schweizer Lamm.

Schweinsragout mit Äpfeln in Currysauce

für 4 Personen

Zutaten

800 g	Ragout vom Schweizer Schwein
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Bratbutter
1 EL	Tomatenpüree
ca. 1 EL	mildes Currypulver
1,5 dl	trockener Weisswein
ca. 5 dl	Bouillon
300 g	Süsskartoffeln
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	grosser säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
40 g	Cashewkerne
20 g	Butter
	Zucker

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Schmoren
ca. 80 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
640 kcal | 54 g Eiweiss
29 g Kohlenhydrate | 32 g Fett
(ohne gemischten Salat)

Zubereitung

1 | Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

2 | Bratbutter in einem Bräter auf höchster Stufe erhitzen. Ragout darin portionenweise je ca. 3–4 Minuten anbraten. Anschliessend alles Fleisch in den Bräter geben, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenpüree zugeben und 2–3 Minuten mitrösten.

3 | Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Currypulver unterrühren, kurz andünsten und mit Weisswein ablöschen. Bouillon dazugeben und das Ganze geschlossen bei milder Hitze ca. 60 Minuten schmoren lassen.

4 | Währenddessen Süsskartoffeln schälen, würfeln und am Ende der Schmorzeit ins Ragout geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch und die Süsskartoffeln schön weich sind.

5 | In der Zwischenzeit Apfel vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, Butter und Apfelstücke dazugeben und 2–3 Minuten dünsten.

6 | Das Ragout mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Apfel-Cashew-Mischung servieren.

Dazu passt ein gemischter Salat.