

# GESCHENKTIPP FÜR GRILLFANS



**METZGERCHECKS:  
DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR  
ALLE SMOKER, KUGELGRILLER  
UND CERVELATBRÄTLER**



Die Gutscheine gibt's als Checkheft für 50 Franken oder einzeln à 10 Franken. Sie sind bei allen Metzgereien erhältlich, die Mitglied des Schweizer Fleisch-Fach-

verbands (SFF) sind – und können dort auch wieder eingelöst werden.

Alle Mitglieder unter [enguete.ch](http://enguete.ch)

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



Der feine Unterschied.



Schweiz. Natürlich.



**IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion:** Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch) | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, [www.sff.ch](http://www.sff.ch) | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zürich, [www.dersplett.com](http://www.dersplett.com) | **Fotos:** Jules Moser, Bern, [www.jules-moser.ch](http://www.jules-moser.ch) | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, [www.polyconsult.ch](http://www.polyconsult.ch) | **Anregungen und Wünsche bitte an:** Redaktion «en Guete», Proviande «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern

Juli/August 2017

# en Guete FLEISCH AM KNOCHEN

Racks,  
Koteletts,  
Ribs & Co.



**Dry Aging und Wet Aging**  
Wissenswertes zur  
Fleischreifung Seite 4

**«Schweizer Fleisch»-  
Sommerquiz**  
Metzgerchecks zu gewinnen Seite 8



FÜR INDOOR-GRILLER:

# Chickenwings

AUS DEM OFEN.



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



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



«Das fleisch in meiner Theke  
ist vom Teller bis zum Hof  
zurückverfolgbar!»

## Liebe Leserin, lieber Leser

Qualität und Sicherheit sind mir besonders wichtig. Dazu gehört auch, dass ich weiss, wo das Fleisch herkommt, das ich meinen Kundinnen und Kunden verkaufe. Unser Frischfleisch stammt zu 100% aus dem Jura – das garantiert das Label «spécialité viande fraîche du Jura».

Mit Fleisch aus Ihrer Region können Sie sicher sein, dass bei Ihnen nur gute Stücke auf dem Grill landen. Und hier kommen die Rezepte dazu. Geniessen Sie die Grillsaison!

«en Guete!»



## Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

### Romain Paratte

Boucherie Paratte, Saignelégier JU

Zu den **Spezialitäten** der Metzgerei Paratte gehört der gekochte Beinschinken – nach alter Familientradition ohne Konservierungsstoffe hergestellt.

In der Metzgerei Paratte wird neben Qualität auch Nachwuchsförderung grossgeschrieben. Jedes Jahr bildet Romain Paratte Lehrlinge aus und wurde dafür schon von der Stiftung Hermann Herzer ausgezeichnet und als Lehrmeister des Jahres 2014 nominiert.

Fleischreifung:

# GESCHMACK BRAUCHT ZEIT

Direkt nach der Schlachtung ist Fleisch weder zart noch aromatisch – erst mit der Zeit und dank einer fachgerechten Lagerung wird es zum Genuss. Um die Fleischstücke zu reifen und zu veredeln, vertrauen die Fleischfachleute heute auf zwei unterschiedliche Methoden – die Trocken- und die Nassreifung.

## METHODE 1 DIE NASSREIFUNG

Beim Wet Aging, also bei der Nassreifung, reifen die Fleischstücke gut gekühlt im Vakuumbbeutel. Wet-aged-Fleisch erkennen Sie am besten am Fettrand – er ist weich, feucht und eher rosa. Die Fleischreifung geschieht meist unter Lichtausschluss, um eine Veränderung des Fettes zu vermeiden.

## METHODE 2 TROCKENREIFUNG

Bei der Trockenreifung, dem sogenannten Dry Aging, wird das Fleisch unverpackt am Knochen gelagert. Dry-aged-Fleisch erkennen Sie an seinem harten, trockenen und weisslichen Fettrand. Da das Fleisch so mehr Flüssigkeit verliert und der Schnittverlust grösser ist, sind knochengereifte Stücke meist teurer.

Da Dry-aged-Fleisch einen feinen, nussigen Eigengeschmack hat, reichen zum Würzen Fleur de Sel und Pfeffer.



Ob  
**dry- oder wet-aged -**  
lassen Sie sich bei  
der Auswahl geeigneter  
Stücke von Ihrem  
Fleischfachmann beraten!

# Federstück (Short Ribs) mit Pfeffer-Thymian-Marinade

für 6 Personen

TIPP VOM  
PROFI



Das Federstück mit Knochen sollten Sie beim Metzger Ihres Vertrauens ein paar Tage im Voraus bestellen.

## Zutaten

- 1,7 kg Federstück mit Knochen vom Schweizer Rind
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL mildes Paprikapulver
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 1 EL getrocknete Thymianblätter
- ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz

## Zubereitung

1 | Federstück in eine flache Form legen und rundum mit Olivenöl bestreichen. Paprikapulver mit braunem Zucker, Thymian und Pfeffer mischen und eine Seite des Federstücks damit einreiben. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 6 Stunden marinieren.

2 | Federstück eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Kugelgrill für lang anhaltende indirekte Hitze anfeuern.

3 | Federstück mit der gewürzten Seite nach oben auf die indirekte Seite des Grills legen und geschlossen 3½–4 Stunden bei mässiger Hitze grillieren, bis das Fleisch weich ist. Die Kerntemperatur sollte 90 °C betragen.

4 | Federstück vom Grill nehmen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen.

5 | Entlang der Knochen in Portionen schneiden und mit Meersalz bestreut servieren.

Dazu passt Gemüse-Kartoffel-Gratin.



### Zubereiten

ca. 20 Minuten

### Marinieren

münd. 6 Stunden

### Indirekt grillieren

3½–4 Stunden



### Nährwerte

1 Portion enthält ca.:  
310 kcal | 40 g Eiweiss  
5 g Kohlenhydrate | 14 g Fett  
(ohne Gemüse-Kartoffel-Gratin)



Wir verlosen  
5 x Metzgerchecks  
im Wert von je  
CHF 100.-

# WISSEN & GEWINNEN

## Das «Schweizer Fleisch»-Sommerquiz

Schweizer Fleisch ist in vielen Belangen nachhaltiger und ökologischer als importiertes Fleisch. Das liegt unter anderem an den natürlichen Gegebenheiten in der Schweiz und an der verantwortungsbewussten Arbeit unserer Produzenten.

Weitere Infos zur Fleischproduktion in der Schweiz unter [der-feine-unterschied.ch](http://der-feine-unterschied.ch)



### 1 Natur & Umwelt

98% aller Schweizer Landwirtschaftsbetriebe arbeiten nach dem ökologischen Leistungsnachweis ÖLN – was heisst das genau?

- S** Dass sie für eine umweltgerechte Landwirtschaft einstehen – unter anderem in den Bereichen Tierschutz, Bodenschutz und Biodiversität.
- H** Dass sie jedes Jahr eine bestimmte Anzahl Produkte liefern.
- N** Dass sie regelmässig Berichte über ihre Leistung schreiben.

### 2 Grasland Schweiz

Ein Grossteil der landwirtschaftlichen Nutzfläche in der Schweiz eignet sich nicht für den Anbau von Getreide, Gemüse und Früchten, denn es handelt sich um Wiesen und Weiden. Die liefern aber wertvolles Futter für unsere Nutztiere. Wie hoch ist der Anteil dieser Flächen?

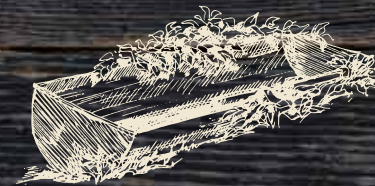
- U** 1/3 der Nutzfläche
- T** 2/3 der Nutzfläche
- W** 1/2 der Nutzfläche



### 3 Futterproduktion

Einen Grossteil des Futters für die Nutztiere machen unsere Produzenten selbst. Wie viel genau?

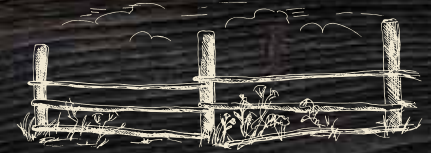
- V** 58%
- S** 99%
- E** 86%



### 5 Artgerechtes Futter

Artgerechte Fütterung ist wichtig. Unsere Landwirte haben sich freiwillig dazu verpflichtet, ihren Tieren bestimmte Dinge nicht zu verfüttern. Was zum Beispiel?

- A** Zu trockenes Heu
- K** Futter aus gentechnisch veränderten Organismen
- M** Zu frisches Gras



### 4 Auslauf & Bewegung

Über 70% der Produzenten beteiligen sich am freiwilligen Programm RAUS. Was heisst RAUS?

- H** Regelmässig ausmisten und staubsaugen
- A** Regelmässiger Auslauf im Freien
- P** Rinder aus dem Stall!



### 6 Geflügelhaltung

92,9 % unseres Mastgeflügels werden nach den Normen für eine besonders tierfreundliche Stallhaltung (BTS) gehalten. Was schreibt dieses Programm unter anderem vor?

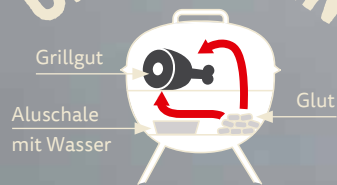
- F** Dass alle Hühner täglich eine Massage erhalten.
- T** Dass alle Hühner einmal wöchentlich baden können.
- S** Dass alle Hühner erhöhte Schlafplätze haben.

## Lösungswort

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Haben Sie das Lösungswort? Unter [enguete.ch](http://enguete.ch) können Sie's bis am 28.08.2017 eingeben, und schon sind Sie an der Verlosung dabei!

# SO GEHT INDIREKT GRILLIEREN



## Doppeltes Schweinskotelett mit Ajvar und Schafskäse gefüllt

für 4 Personen

### Zutaten

- 2 doppelte Koteletts vom Schweizer Schwein à ca. 400 g – mit je zwei Knochen
- 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale)
- 200 g Schafskäse
- 3 EL Ajvar (Paprikacreme)
- 2 Zweige Oregano
- 1 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Fleur de Sel
- Kuchengarn

### Zubereitung

1 | Lassen Sie vom Fleischfachmann eine tiefe Tasche für die Füllung in die Koteletts schneiden. Und los geht's: Zitrone heiss abwaschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schafskäse grob zerkrümeln, mit Ajvar und 1–2 EL Zitronensaft verrühren. Oregano grob hacken und unterrühren. Die Koteletts mit der Ajvar-Mischung füllen und mit Kuchengarn binden.

2 | Zitronenschale mit Olivenöl und Pfeffer verrühren, auf die Schweinskoteletts geben und zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen.

3 | Die Koteletts eine Stunde vor der weiteren Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und einen Kugelgrill für indirektes Grillieren vorbereiten.

4 | Die Koteletts auf der Glutseite des Grills auf allen Seiten während insgesamt 3–4 Minuten anbraten. Anschliessend auf die indirekte Seite des Grillrosts schieben und geschlossen bei mittlerer Hitze in 20–25 Minuten grillieren, bis eine Kerntemperatur von 68 bis 70 °C erreicht ist. Dabei mehrmals wenden.

5 | Das Fleisch vom Grill nehmen und in Alufolie gewickelt 5–6 Minuten ruhen lassen. Anschliessend das Kuchengarn und den Knochen entfernen und die Koteletts mit einem scharfen Messer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Nach Belieben mit Fleur de Sel bestreuen, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und servieren.

Dazu passen ein grüner Salat und Country Fries.



#### Zubereiten

ca. 20 Minuten

#### Marinieren

mind. 2 Stunden

#### Indirekt grillieren

ca. 30 Minuten



#### Nährwerte

1 Portion enthält ca.:  
519 kcal | 49 g Eiweiss  
1 g Kohlenhydrate | 35 g Fett  
(ohne Salat und Country Fries)

# Kalbsrack mit Granatapfel-Honig-Sauce

für 6 Personen

DER **PROFI**  
ERKLÄRT



Es ist wichtig, das Fleisch nach dem Grillieren zugedeckt ruhen zu lassen, damit sich der Fleischsaft schön im ganzen Stück verteilen kann.

## Zutaten

- ca. 1,4 kg Rack vom Schweizer Kalb
- 1 Granatapfel
- 2 EL flüssiger Honig
- 1–2 EL weisser Balsamico
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund süsses Basilikum (Thai-Basilikum)

## Zubereitung

- 1 | Einen Kugelgrill für indirektes Grillieren vorbereiten.
- 2 | Kalbsrack auf der Glutseite auf beiden Seiten während insgesamt 5–6 Minuten anbraten und auf die indirekte Seite schieben. Anschliessend bei mittlerer Hitze im geschlossenen Grill während 35–40 Minuten grillieren, bis es eine Kerntemperatur von 64 bis 68 °C erreicht. Dabei mehrmals wenden.
- 3 | In der Zwischenzeit Granatapfelkerne herauslösen, mit Honig und weissem Balsamico kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
- 4 | Kalbsrack vom Grill nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
- 5 | Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden und unter die Granatapfelsauce rühren.
- 6 | Kalbsrack portionieren, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Granatapfelsauce servieren.

Dazu passen Bohnensalat mit schwarzem Sesam und Fladenbrot.



**Zubereiten**  
ca. 60 Minuten



**Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
357 kcal | 39 g Eiweiss  
11 g Kohlenhydrate | 16 g Fett  
(ohne Bohnensalat und Fladenbrot)



# Spareribs mit BBQ-Marinade

für 4–6 Personen

## Zutaten

1,6 kg	Spareribs vom Schweizer Schwein
2 EL	Olivenöl
4 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
2 EL	brauner Rohrzucker
2 TL	mildes Paprikapulver
½ TL	Chillipulver
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Apfelsaft
2 EL	BBQ-Sauce
	Meersalz

## Zubereitung

**1** | Spareribs mit Olivenöl bestreichen und in einer flachen Form beiseitestellen. Für die Marinade Thymian von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit braunem Zucker, Paprikapulver, Chillipulver, Pfeffer, Apfelsaft und BBQ-Sauce verrühren. Die Spareribs gleichmässig mit der Marinade bestreichen und ca. 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

**2** | Einen Kugelgrill für indirektes Grillieren vorbereiten. Die Spareribs eine Stunde vor der weiteren Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Anschliessend die Marinade vom Fleisch abstreifen und beiseitestellen.

**3** | Die Spareribs auf der Glutseite von beiden Seiten während insgesamt 3–4 Minuten knusprig anbraten, auf die indirekte Seite ziehen und mit etwas Marinade bestreichen. Geschlossen bei mittlerer Hitze 45–50 Minuten grillieren, dabei mehrmals wenden und mit der Marinade bestreichen. Nach Belieben mit Salz würzen und servieren.

Dazu passen Grillkartoffeln und Grillgemüse wie Zucchini, rote Zwiebeln oder Peperoni.



### Zubereiten

ca. 30 Minuten

### Marinieren

Mind. 12 Stunden

### Grillieren

ca. 50 Minuten



### Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

412 kcal | 23 g Eiweiss

8 g Kohlenhydrate | 32 g Fett

(bei 6 Personen, ohne Grillkartoffeln und Grillgemüse)