UNSER GESCHENK FÜR SIE!

REZEPTE
FÜR EIN GUTES JAHR.

Liebe Kundinnen und Kunden – danke, dass Sie uns auch in diesem Jahr treu geblieben sind. Wir Fleischfachleute bedanken uns bei Ihnen mit einem Kalender voller Rezepte von Sternekoch Rolf Fuchs des Restaurants Panorama Hartlisberg.

Lassen Sie sich inspirieren – und geniessen Sie 2019!

Den Kalender gibt's gratis in vielen Schweizer Fleischfachgeschäften, solange der Vorrat reicht.

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

«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.foodstyling-splett.com **Fotos:** Jules Moser, Bern, www.jules-moser.ch | Andrea Campiche, Urtenen-Schönbühl, www.bildlich.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**

November/Dezember 2018

en Guete

METZGETE

Eine Tradition neu entdeckt

Handwerk
So entsteht eine echte Blutwurst. **Seite 4**

Kopffutter
Wissenswertes rund um die Metzgete. **Seite 8**

Schweiz. Natürlich.

FAKTEN, GESCHICHTEN UND REZEPTE RUND UM SCHWEIZER FLEISCH

Jetzt im Buchhandel oder unter landliebe.ch/shop

Entdecken Sie mit «Schweizer Fleischküche» alle Facetten von Schweizer Fleisch – von der Produktion über die Zubereitung bis hin zum Genuss. Mit wunderschönen Bildern von Winfried Heinze, Geschichten und Anekdoten von Michael Ernst Merz und vielen Rezepten, Tipps und Tricks der besten Schweizer Köchinnen und Köche.

Schweizer Fleischküche
Kultur – Qualität – Genuss
Ca. 320 Seiten, Hardcover gebunden
Fr. 53.– inkl. MWSt und Versandkosten
ISBN 978-3-906869-12-4

Erhältlich im Buchhandel oder im LandLiebe-Buchshop, Telefon 058 269 25 03, buchshop@landliebe.ch, landliebe.ch/shop

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

«Es gibt Dinge wie die Metzgete, die bleiben für immer einfach gut.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Jedes Jahr kommt mit dem Beginn der kalten Jahreszeit auch die Metzgete – und ich freue mich immer wieder neu auf dieses Festessen, das den Winteranfang einläutet und kulinarisch verschönert.

Ob Sie die Metzgete ganz klassisch geniessen oder mit unseren Rezepten, die traditionelle Fleischstücke mit neuen Geschmäckern kombinieren: Ich wünsche Ihnen eine schöne Metzgete mit Freunden und Familie. Und vor allem

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Martin Schwander
Metzgerei Schwander, Riggisberg BE

Martin Schwander, Metzgermeister des Jahres 2018, legt viel Wert auf Regionalität und arbeitet fast ausschliesslich mit Züchtern aus dem Naturpark Gantrisch zusammen. Zu seinen Spezialitäten gehören der «Längenberger Schinken», das «Gantrisch-Chnebeli» und natürlich die Rahmblutwurst. Alle drei Produkte wurden 2017 übrigens mit einer Goldmedaille ausgezeichnet.

HEIMATLAND, SCHMECKT DAS GUT

SO ENTSTEHT EINE SCHWEIZER RAHMBLUTWURST

Von Oktober bis Februar, immer montags haben Blutwurstliebhaberinnen und -liebhaber im Gantrisch ihren «jour fixe». Dann produzieren Metzgermeister Schwander und sein Team ihre berühmte Blutwurst. «en Guete» hat sich auf den Weg nach Riggisberg gemacht, um den Profis über die Schulter zu schauen.

1

Weniger ist mehr

Sieben Zutaten braucht Martin Schwander für die Blutwurst: frisches Schweineblut, Vollmilch, Rahm, Zwiebeln, Schmalz, Gewürze und Rindsdärme. «Von den Zwiebeln kommt nur der Geschmack hinein. Sie werden im Schmalz gedünstet, geben Aroma ab und kommen wieder raus», verrät er. Verschwendet wird aber nichts: Die Zwiebeln kommen später in die Leberwürste.

2

Gut gerührt, gut gewürzt

Damit das Blut nicht stockt und sich schön mit Milch, Rahm und dem flüssigen Schmalz verbindet, werden alle Zutaten leicht erwärmt und unter stetigem Rühren vermischt. Dann kommen die Gewürze dazu: Salz, Zimt, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran kommen traditionsgemäss in eine Schweizer Rahmblutwurst. Wie viel und ob noch eine weitere Zutat zur Wurstmischung kommt, verrät Martin Schwander nicht – Berufsgeheimnis!

3

Würste im Sekundentakt

Nun geht es ans Abfüllen. Dafür arbeiten die Profis mit einer vollautomatischen Wurstspritze. Oben kommt die flüssige Wurstfüllung rein, unten werden die Därme aufgezogen. Dann portioniert und verschliesst die Maschine die Würste. «Hier ist es besonders wichtig, schnell zu arbeiten», erklärt Schwander, «die Zutaten der noch warmen und flüssigen Wurstfüllung dürfen nicht scheiden. Nur so entsteht am Schluss der gleichmässig zarte Pudding im Innern der Wurst.»

Ab ins Wasser!

Obwohl sie bereits ausschauen wie fertige Würste, fehlt noch was: Damit die flüssige Wurstmasse schnittfest wird, kommen die Blutwürste nun für 45 Minuten ins heisse Wasserbad. Eine Schweizer Rahmblutwurst ist also bereits gekocht. Für den Verzehr muss man sie nur noch erwärmen. «Am besten lässt man die Würste zu Hause 15–20 Minuten im heissen Wasser ziehen – das Wasser darf auf keinen Fall kochen!», rät der Fachmann.

4

Typisch Schweiz: die Rahmblutwurst

Und dann liegt sie da: die traditionelle Schweizer Rahmblutwurst. Gleichmässig und prall gefüllt mit einer seidigen, zart schmelzenden und aromatischen Füllung. Wir wünschen «en Guete»!

5

Blut- und Leberwürste
mit Rotkabissalat und Röstzwiebeln

für 4 Personen

Zutaten

Je 4	Blut- und Leberwürste vom Schweizer Schwein
1	kleiner Rotkabis, ca. 800 g
	Salz
2	säuerliche Äpfel
1	Vanillestange
4 EL	Weissweinessig
1 EL	flüssiger Honig
1	Sternanis
4 EL	Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4	Zwiebeln
100 g	Butter
800 g	mehligkochende Kartoffeln
	Muskatnuss, frisch gerieben
1,5 dl	Milch

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Marinieren
3–4 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
954 kcal | 34 g Eiweiss
62 g Fett | 57 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Rotkabis putzen und vierteln. Den Strunk entfernen und den Kabis in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. 1 TL Salz dazugeben und von Hand 10 Minuten kräftig kneten. Äpfel vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden und unterheben.

2 | Vanillestange längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Essig in einer kleinen Pfanne erhitzen, Honig darin auflösen. Vanille und Sternanis dazugeben, alles gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Öl kräftig unterrühren und das Ganze über den Kabis geben. Mit Pfeffer würzen, gut vermengen und mindestens 3–4 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

3 | Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin unter Wenden ca. 12–15 Minuten goldgelb rösten. Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgiessen und kurz in der heissen Pfanne stehen lassen, damit das Restwasser verdampft. Mit Salz und Muskat würzen, warme Milch und restliche Butter dazugeben und mit dem Rührbesen langsam cremig rühren.

4 | Blut- und Leberwürste in heissem, nicht kochendem Wasser ca. 20 Minuten ziehen lassen. Mit dem Salat, Kartoffelstock und den Zwiebeln servieren.

Sie können die Leberwürste auch aus dem Darm lösen und in Butter knusprig anbraten – passt perfekt zum süssen Salat.

DER PROFI EMPFIEHLT

TRADITIONELLE METZGETE:

EIN BISSCHEN WISSEN

Von Mitte September bis in den Dezember hinein laden Deutschschweizer Gasthöfe auf dem Land und immer mehr auch in der Stadt zur grossen Metzgete. Wir servieren Ihnen häppchenweise Wissen rund um das traditionelle Schweizer Festmahl.

DER WINTER KOMMT!

Während die Bauern ihre Schweine in den Sommermonaten schön gemästet haben, wurde es im Herbst Zeit, die Tiere zu schlachten. So war die Bauernfamilie für die kalten Tage mit Fleisch versorgt und der Bauer musste die Schweine nicht durch den harten Winter füttern.

EIN WORT, ZWEI BEDEUTUNGEN

Das Wort «Metzgete» steht sowohl für die eigentliche Schlachtung als auch für das traditionelle Festessen danach.

ALLES WURST?

Die Stars jeder Metzgete sind sicher die feinen Blut- und Leberwürste. Aber auch Spezialitäten wie Gnagi, Schnörrli und Speck, Rippli, Bratwürste und vieles mehr gehören dazu.

ALLES MUSS WEG!

Da von einem Tier möglichst alles verwendet wurde, mussten nach der Schlachtung alle Produkte, die nicht haltbar gemacht und aufbewahrt werden konnten, rasch gegessen werden. Dazu gehörten vor allem das Blut und die Innereien.

ALLES ANDERE IST …

Ah ja, die Beilagen! Was zu einer traditionellen Metzgete-Platte serviert wird, ist von Region zu Region verschieden. Häufig finden wir Sauerkraut oder Sauerrüben, die einen angenehmen Kontrast zum Fleisch und viel Vitamin C für den Winter bringen, Apfelmus, (Dörr-)Bohnen und Salzkartoffeln oder Rösti.

LA FÊTE DU COCHON!

Metzgete gibt's auch in der Romandie! In der Ajoie im Kanton Jura etwa feiert man jeweils am zweiten Wochenende nach Allerheiligen «Saint-Martin». Und zwar mit einem 8- bis 12-gängigen Menü aus Schweinefleisch – von der Bouillon über Aspik bis hin zu Blutwurst, Adrio und Braten.

Auch Wädli passen gut in diesen Eintopf. Einfach von Anfang an mitkochen und das Fleisch am Schluss kleingezupft dazugeben.

DER PROFI EMPFIEHLT

Sauerkrauteintopf
mit Speck und Rippli

für 4 Personen

Zutaten

200 g	Kochspeck vom Schweizer Schwein
400 g	Rippli vom Schweizer Schwein
2	Zwiebeln
1 TL	Butter
500 g	Sauerkraut, roh
2	Lorbeerblätter
10	Wacholderbeeren
6 dl	Gemüsebouillon
2–3 TL	Zucker
400 g	Kartoffeln
150 g	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 | Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in einem Topf mit der Butter bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Speck in Streifen schneiden und kurz mitdünsten. Sauerkraut, Lorbeer, 6 Wacholderbeeren und Bouillon dazugeben und langsam zum Kochen bringen. Zucker dazugeben und das Ganze geschlossen bei milder Hitze 45 Minuten köcheln lassen.

2 | In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und würfeln. Rippli in breite Streifen schneiden.

3 | Restliche Wacholderbeeren im Mörser grob zerdrücken und mit der Crème fraîche verrühren. Mit wenig Salz würzen.

4 | Die Kartoffeln nach 45 Minuten unter das Sauerkraut rühren. Rippli auf das Kraut legen und alles nochmals 15 Minuten leise köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen und in vorgewärmten Suppentellern mit der Wacholder-Crème-fraîche servieren.

Zubereiten
ca. 70 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
642 kcal | 35 g Eiweiss
40 g Fett | 33 g Kohlenhydrate

Gebratene Leber
mit Serviettenknödel

für 4 Personen

Salzen Sie Leber immer erst nach dem Braten, sonst wird sie sehr schnell trocken.

DER PROFI EMPFIEHLT

Zutaten

600 g	Leber vom Schweizer Schwein, ganz
4	Brötchen vom Vortag
2	Schalotten
3 EL	Butter
2 Zweige	Majoran
2,5 dl	Milch
2	Eier
	Salz
1	Zwiebel
ca. 80 g	Sellerie
ca. 80 g	Rüebli
250 g	Beluga-Linsen
6 dl	Gemüsebouillon
1	Nelke
3	Pimentkörner
3 Zweige	Thymian
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2–3 EL	Aceto balsamico
	etwas Mehl
1 EL	Butterschmalz

Zubereiten
ca. 70 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
730 kcal | 57 g Eiweiss
24 g Fett | 66 g Kohlenhydrate
(ohne Salat)

Zubereitung

1 | Für den Serviettenknödel die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten fein würfeln, in 1 EL heisser Butter glasig dünsten und abkühlen lassen. Majoran zupfen, mit der Milch, den Eiern und den Schalotten verquirlen, salzen und über die Brötchen geben. Kurz vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Masse auf Frischhaltefolie geben, zu einer ca. 5 cm dicken Rolle formen und einwickeln. Die Rolle in Alufolie wickeln, die Enden gut verschliessen und im heissen Wasserbad 25 Minuten ziehen lassen. Aus der Folie nehmen und abkühlen lassen.

2 | Zwiebel, Sellerie und Rüebli schälen und sehr fein würfeln. 1 EL Butter erhitzen und die Gemüsewürfel 3–4 Minuten bei milder Hitze andünsten. Die Linsen dazugeben und mit Bouillon auffüllen. Nelke, Piment und Thymian dazugeben und zugedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen – evtl. Flüssigkeit dazugeben. Die weichen Linsen mit Salz, Pfeffer und Aceto balsamico würzen und beiseitestellen.

3 | 1 EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Serviettenknödel in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig knusprig braten.

4 | Die Leber leicht in Mehl wenden und gut abklopfen. Butterschmalz bei mittlerer Hitze schmelzen und die Leber darin von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.

Zum Entfetten des Suds sollten Sie diesen komplett abkühlen lassen. Das Fett setzt sich auf der Oberfläche ab, wird hart und kann so sehr leicht entfernt werden. Zum Weiterverarbeiten den Sud einfach wieder etwas erwärmen.

DER PROFI EMPFIEHLT

Schweinshaxen-Sülze
mit Schnittlauch-Joghurt

für 4 Personen

Zutaten

3	Wädli vom Schweizer Schwein, gesalzen, ungekocht (ca. 1,2 kg)
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
2	Nelken
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Weissweinessig
1	Rüebli
1	Stangensellerie
1 EL	Olivenöl
150 g	Naturjoghurt
½ Bund	Schnittlauch

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Garen
ca. 2,5 Stunden

Kühlen
2–3 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
471 kcal | 66 g Eiweiss
21 g Fett | 4 g Kohlenhydrate
(ohne Rösti und Radicchio)

Zubereitung

1 | Schweinswädli in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis sie gerade bedeckt sind. Zwiebel schälen, das Lorbeerblatt mithilfe der Nelken darauf fixieren und alles in den Topf geben. Das Ganze langsam zum Kochen bringen und den entstehenden Schaum regelmässig abschöpfen. Wädli 2–2,5 Stunden weich kochen, aus dem Sud nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschliessend das Fleisch von den Knochen lösen, Fett und Haut dabei entfernen. Fleisch klein schneiden und zur Seite legen.

2 | Den Sud sehr gut entfetten und kräftig mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.

3 | Gemüse rüsten, in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne im Olivenöl bei milder Temperatur 3–4 Minuten dünsten. Abkühlen lassen, mit dem Fleisch mischen, in kleine Förmchen verteilen und mit dem Sud bis zum Rand auffüllen. 2–3 Stunden kalt stellen, bis der Sud geliert.

4 | Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch fein schneiden und unterrühren.

5 | Die Förmchen kurz bis zum Rand in heisses Wasser tauchen, die Sülze herausstürzen und mit dem Joghurt servieren.

Dazu passt Rösti und geschmorter Radicchio.