

Internationaler Wettbewerb der Fleischerjugend (IWF)

ZWEI SCHWEIZERINNEN IN FRANKFURT



Tanja Kratzer

Selina Niederberger

Traditionsgemäss vertreten die Schweizer Meisterin und die Vize-Schweizer-Meisterin der Jung-Fleischfachleute die Schweiz am Internationalen Wettbewerb der Fleischerjugend (IWF).

Und so fahren dieses Jahr die Zürcherin Tanja Kratzer und die Luzernerin Selina Niederberger nach Frankfurt am Main. Am 4. und 5. Mai geht's um die Wurst.

Tickets für den Event gibt's unter www.iffa.ch

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



Der feine Unterschied.



Schweiz. Natürlich.



SUISSE GARANTIE

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.sff.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Spletstösser, Zürich, www.foodstyling-splett.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

April 2019

en Guete

DIM SUM, SAMOSAS & CO.

Köstliche Teigtaschen aus aller Welt.



Voll gut!
Teigtaschen selber
machen – von A bis Z. Seite 4

Unser Favorit
Indische Samosas mit Schweins-
plätzli und Peperoni. Seite 8

DIE WOHL GRÖSSTE TEIGTASCHE DER WELT:

Schweinsfilet im Teig.



«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE PLATTFORM FÜR DIE PERFEKTE FLEISCHZUBEREITUNG.
schweizerfleisch-academy.ch



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



EINE KULINARISCHE REISE UM DIE WELT.

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie heissen Ravioli oder Maultaschen, Dim Sum, Krapfen, Gyoza, Pierogi oder Momos – und sie haben eines gemeinsam: Sie allesamt sind Teigtaschen mit feiner Füllung. Damit hat es sich aber bereits, denn überall auf der Welt werden sie anders zubereitet. Vom Teig über die Füllung bis hin zur Garmethode gibt es unzählige Möglichkeiten, die feinen Häppchen zuzubereiten.

Kommen Sie mit uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise. Wir haben vier beliebte Teigtaschen für Sie ausgesucht. Wichtig ist dabei vor allem eines: Bei den Rezepten inspirieren wir uns in aller Welt, doch das Fleisch kommt aus der Heimat.

*en Guete,
Ihre Schweizer Metzger*



*Tipps & Tricks
von Ihrem Metzger*



Zweimal geniessen

Falls Sie zu viele Teigtaschen gemacht haben, können Sie diese einfrieren. Sie halten mindestens 1 Monat im Tiefkühler.



Wir machen für Sie

Keine Lust, das Fleisch klein zu schneiden? Auf Vorbestellung drehen wir Ihnen gerne alles durch den Wolf.



Gerichte aus aller Welt – Fleisch aus der Schweiz

Warum es sich lohnt, auf Schweizer Fleisch zu setzen, erfahren Sie unter der-feine-unterschied.ch

TOUR DE TEIGTASCHEN

Ob gedämpft, gebacken oder frittiert, eckig, rund oder als Tüte – jede Küche dieser Erde scheint ihre eigene Teigtasche zu haben. Und

wir zeigen Ihnen, wie Sie die feinen Teile ganz einfach selber machen können. Kommen Sie mit uns auf eine kulinarische Weltreise.

DIM SUM

Diese kleinen, gedämpften Teigtaschen kommen aus der kantonesischen Küche Chinas. Traditionell füllt man sie mit Schweinefleisch, Bambus, Zwiebeln und Koriander.

Teig (ergibt ca. 20 Dim Sum)
500 g Weizenmehl (z.B. Typ 550), 1 TL Salz, 400 ml warmes Wasser

Aus Mehl, Salz und Wasser einen geschmeidigen Teig kneten.

Schritt für Schritt

- 1 | Den Teig zu einer Rolle von ca. 4 cm Durchmesser formen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 | Jede Teigscheibe zu einem dünnen, kleinen Fladen von ca. 6 cm Durchmesser formen. Der Rand sollte etwas dünner sein als die Mitte.
- 3 | Je 1 EL Füllung in die Mitte der Teigscheiben geben und die Teigränder gezackt zusammenfalten.
- 4 | Die Teigtaschen während ca. 6 Minuten im Bambuskorbchen oder mit einem Dampfeinsatz in einer flachen Pfanne dampfgaren.

Eine feine Füllung gibt's auf Seite 11.

DIM SUM KÖNNEN AUCH MIT ÖL IN EINER PFANNE KNUSPRIG GEBRATEN WERDEN.

SAMOSAS

Die gefüllten Teigtaschen aus Indien und Pakistan gibt's in salzigen und süssen Varianten – oft werden sie mit Resten gefüllt.

Teig

 (ergibt ca. 12 Samosas)

250 g Dinkelmehl, 1,2 dl Wasser, 1 TL Salz, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 verklöpftes Eiweiss, Öl zum Frittieren

Mehl, Wasser, Salz und Öl gut mit dem Knetwagen zu einem geschmeidigen Teig verkneten und unter einem feuchten Tuch 20 Minuten ruhen lassen.

Schritt für Schritt

- 1 | Zuerst von Hand und dann mit dem Wallholz runde Teigfladen von ca. 20 cm Durchmesser formen.
- 2 | Fladen von beiden Seiten je 15–20 Sekunden in sehr heisser Pfanne ohne Fett vorbacken.
- 3 | Teigfladen halbieren und den Teig an der geraden Schnittkante dünn mit Eiweiss bestreichen.
- 4 | Teig zu einer Tüte formen und an der «Naht» fest zusammendrücken.
- 5 | 2 EL Füllung in jede Teigtüte füllen und gut andrücken. Teigränder mit Eiweiss bestreichen und Tüte schliessen.
- 6 | Samosas portionenweise im heissen Öl 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eine feine Füllung gibt's auf Seite 8.



ALS ALTERNATIVE ZUM SELBST GEMACHTEN TEIG GEHT AUCH FILOTEIG.





EMPANADAS

Empanadas stammen aus der nordspanischen und südamerikanischen Küche und zählen zu den beliebtesten Tapas. Der Teig kann aus Maismehl und Butter, aber auch aus Weizenmehl und Schweineschmalz gemacht werden.

Teig (ergibt ca. 12 Empanadas)

200 g feines Maismehl, 200 g Weissmehl, ½ TL Salz, 200 g weiche Butter, 1 Ei, 1 Eigelb, 80 ml Wasser

Mehle und Salz in einer Schüssel mischen, Butter in kleinen Stücken dazugeben und mit dem Knethaken zu einem krümeligen Teig verkneten. Das Ei, das Eigelb und nach und nach das Wasser unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. 30 Minuten kühl stellen.

Glasur

1 Eiweiss, 2 EL Milch, Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen.

Schritt für Schritt

- 1 | Teig portionenweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn auswallen und grosse Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen.
- 2 | 1 EL Füllung auf eine Teighälfte legen, Teigrand mit Wasser bestreichen und zu Halbkreisen falten.
- 3 | Die Ränder gut verschliessen und mit einer Gabel zusammendrücken.
- 4 | Mit der Glasur bestreichen und im Ofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 20–25 Minuten goldgelb backen.

Eine feine Füllung gibt's auf Seite 15.

WER FERTIGEN TEIG
VERWENDEN MÖCHTE, KANN
BLÄTTERTEIG NEHMEN.

RAVIOLI

Mamma mia, wer mag sie nicht, die gefüllten Teigwarenspezialitäten aus Italien? Hier sind die Möglichkeiten schier unbegrenzt – von der Füllung über die Form bis hin zur Sauce gilt: Es schmeckt, wie es gefällt.

Teig (für 4 Personen)

150 g Weizenmehl, 150 g Weizengriess, Salz, 3 Eier, 2 EL Olivenöl

Mehl, Griess und Salz mischen, auf eine Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier und Olivenöl in die Mulde geben und zuerst mit einem Holzlöffel vermengen. Alles mit den Händen zusammenfügen und den Teig 4–5 Minuten mit dem Handrücken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Unter einer heiss ausgespülten Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.

Schritt für Schritt

- 1 | Den Teig auf einer bemehlten Fläche portionsweise 1–2 mm dick ausrollen. Es sollten dabei möglichst gleich grosse Teigstücke entstehen.
- 2 | Jeweils 1–3 TL Füllung mit 1–2 cm Abstand (je nach Grösse der Ravioli) auf eine Teigplatte geben.
- 3 | Die Ränder gut anfeuchten und eine zweite Teigplatte darüberlegen.
- 4 | Den Teig zwischen der Füllung gut andrücken und mit einem Messer oder Teigrädchen trennen.
- 5 | In siedendes Wasser geben und 2–4 Minuten garen. Sobald die Ravioli an die Oberfläche kommen, sind sie gar.

Eine feine Füllung gibt's auf Seite 12.

WER KEINEN WEIZENGRIESS
ZUR HAND HAT, NIMMT EINFACH
DIE DOPPELTE MENGE MEHL.



Indische Samosas mit Schweinsplätzli und Peperoni

für ca. 12 Stück

Zutaten

500 g	Plätzli vom Nierstück vom Schweizer Schwein
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	rote Peperoni
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
1 EL	Currypulver Madras
2,5 dl	Rahm
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1–2 Msp.	Kreuzkümmel gemahlen etwas Zitronensaft
2 Stiele	Koriander


* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung


- 1 | Schweinsplätzli in ca. 3–4 mm kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Peperoni ebenfalls sehr klein würfeln.
- 2 | Öl in einer Pfanne bei grosser Stufe erhitzen. Schweinsplätzli darin unter Wenden 2–3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und bei milder Hitze etwas andünsten. Peperoni zugeben, Currypulver darüberstreuen, kurz andünsten und mit Rahm ablöschen. Bei milder Hitze 4–5 Minuten sehr cremig einkochen lassen, sodass die Füllung nicht zu feucht wird. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Fleisch dazugeben und alles gut verrühren.
- 3 | Koriander von den Stielen zupfen, fein hacken und unterrühren.
- 4 | Die Füllung in die vorbereiteten Teigtütchen füllen und im heissen Öl 3–4 Minuten goldgelb frittieren.

Dazu passt ein Zucchettisalat mit Pinienkernen und Joghurtdressing.

Das Rezept für den Teig finden Sie auf Seite 5.

 **Zubereiten Füllung**
ca. 25 Minuten

Zubereiten Teig
ca. 50 Minuten

 **Nährwerte**
1 Stück enthält ca.:
422 kcal | 13 g Eiweiss
33 g Fett | 17 g Kohlenhydrate
(ohne Zucchettisalat)

GEBACKEN STATT FRITTIERT?

Die Samosas können auch im Backofen bei 200 °C Umluft für ca. 20 Minuten gebacken werden. Dazu vorher noch mit verquirltem Ei bestreichen.





SCHWEIN GEHABT

Anstelle von Kalbsgehacktem können Sie auch fein durchgelassenes Hackfleisch vom Schwein verwenden.

Chinesische Dim Sum mit würzigem Kalbsgehacktem

für ca. 20 Stück

Zutaten

- 500 g Gehacktes vom Schweizer Kalb (nicht zu mager, sehr fein gehackt)
- 1 walnussgrosses Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Pfefferminze
- 2 Zweige Koriander
- 1 Bio-Limette
- 1–2 Msp. Chiliflocken
- 2 TL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 Eigelb
- 1 rote Chilischote
- 30 g brauner Zucker
- 1 dl Reissessig

Zubereitung

- 1 | Kalbsgehacktes in eine Schüssel geben.
- 2 | Ingwer schälen (das geht am besten mit einem Teelöffel) und fein reiben, Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen.
- 3 | Alles zum Kalbfleisch geben. Mit Chiliflocken, Sesamöl und Sojasauce würzen. Eigelb zugeben und alles gut zu einer homogenen Masse verarbeiten und kalt stellen.
- 4 | Chili für die Sauce längs in 4–5 Scheiben schneiden, mit Zucker, 2 dl Wasser und Reissessig in einem kleinen Topf 3–4 Minuten kochen lassen. Auskühlen lassen.
- 5 | Die Füllung mit den vorbereiteten Teigfladen zu Dim Sum formen und im heissen Dampf garen.
- 6 | Sofort mit der Chilisauce servieren.

Dazu passt Kabissalat mit Chiliflocken und Sesamöl.

Das Rezept für den Teig finden Sie auf Seite 4.



Zubereiten Füllung
ca. 45 Minuten

Zubereiten Teig
ca. 20 Minuten



Nährwerte
1 Stück enthält ca.:
133 kcal | 9 g Eiweiss
2 g Fett | 20 g Kohlenhydrate
(ohne Kabissalat)

Italienische Ravioli mit Brasatofüllung an Salbei

für 4 Personen


FÜR EILIGE

Ohne Schmoren: Verwenden Sie anstelle von Brasato einfach Rinds- oder Lammhackfleisch. Anbraten, Sardellenfilets dazu und weiter bei Schritt 4.


Zutaten

500 g	Schulter vom Schweizer Rind
2	Rüebli
1	kleine Stange Lauch
150 g	Sellerie
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
1 EL	Tomatenpüree
3–4 dl	Rotwein
1–2	Sardellenfilets
2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
60 g	Butter
3 Zweige	Salbei
80 g	Sbrinz

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten Füllung**
ca. 45 Minuten

Zubereiten Teig **Schmoren**
ca. 25 Minuten ca. 90 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
883 kcal | 50 g Eiweiss
40 g Fett | 61 g Kohlenhydrate
(ohne Salat)

Zubereitung

1 | Rindsschulter in grosse Würfel schneiden. Gemüse bis und mit Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Fleisch im Schmortopf im heissen Öl bei starker Hitze von allen Seiten 3–4 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

2 | Gemüsewürfel im Bratfett des Bräters ca. 3 Minuten anrösten, Tomatenpüree zugeben und nochmals ca. 3 Minuten rösten. Rotwein zugeben und aufkochen. Den Bratensatz am Boden mit Holzlöffel lösen.

3 | Fleisch und Sardellenfilets zugeben und geschlossen bei milder Hitze ca. 90 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist. Dabei öfter umrühren. Gegebenenfalls Flüssigkeit zugeben.

4 | Kräuter von den Stielen zupfen, fein hacken und unterrühren.

5 | Fleisch in der Sauce mit zwei Gabeln sehr fein zerzupfen, sodass eine homogene Füllung entsteht. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

6 | Vorbereiteten Teig befüllen und Ravioli in reichlich Salzwasser 2–4 Minuten garen.

7 | Butter in Pfanne erhitzen, bis sie gerade braun wird. Salbei zugeben, Ravioli darin kurz schwenken und mit frisch geriebenem Sbrinz servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.

Das Rezept für den Teig finden Sie auf Seite 7.



¡PICANTE!

Wer die spanische Schärfe schmecken möchte, kann nach Schritt 2 etwas frische oder eingelegte Jalapeño in die Füllung mischen.

Spanische Empanadas mit Pouletbrust und Chorizo

für ca. 12 Stück

Zutaten

400 g	Schweizer Pouletbrust
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 g	Chorizo
40 g	Mandeln
3 Zweige	Zitronen-Thymian
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
	Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g	Ziegenfrischkäse

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1 | Pouletbrust in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chorizo fein würfeln, Mandeln grob hacken. Thymian von den Stielen zupfen.

2 | Öl in einer grossen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Pouletbrust, Zwiebel und Knoblauch zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten braten. Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Chorizo, Mandeln und Thymian zugeben.

3 | Alles kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Feuer nehmen. Ziegenfrischkäse zugeben und alles gut verrühren.

4 | Die Füllung mit dem vorbereiteten Teig zu Empanadas formen, mit der Glasur bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 20–25 Minuten goldgelb backen.

Dazu passt ein gemischter Salat aus Maiskörnern, Peperoni, Endivien und Peterli.

Das Rezept für den Teig finden Sie auf Seite 6.



Zubereiten Füllung
ca. 45 Minuten

Zubereiten Teig
ca. 20 Minuten



Nährwerte
1 Stück enthält ca.:
389 kcal | 17 g Eiweiss
25 g Fett | 24 g Kohlenhydrate
(ohne gemischten Salat)