*Fleischfachmann / Fleischfachfrau*

# «DAS SIND HEUTE GOURMET-SPEZIALISTEN.»

***Im Interview erzählt Markus Roten, wie er im Auftrag des Schweizer Fleisch-Fachverbandes (SFF) den Nachwuchs fördert.***

***Welche Rolle übernehmen Sie in der Nachwuchsförderung?***
«Mein Ziel ist es, Ausbildungsbetriebe und Lernende zusammenzubringen. Unternehmen unterstützt der SFF mit Werbemitteln, Nachwuchs spreche ich auf Messen, Schulen und in Berufsinformationszentren an.»

***Welche Interessen und Talente sollten Auszubildende mitbringen?***
«Fleischfachfrauen und -männer sind heute Gourmetspezialisten. Jugendliche müssen deshalb Freude an hochwertigen und nachhaltigen Lebensmitteln haben, aufgeschlossen und teamfähig sein. Handwerkliches Geschick und Freude am Umgang mit technischen Geräten sollte auch vorhanden sein.»

***Wo können sich interessierte Jugendliche informieren?***
«Direkte Einblicke erhält man während einer Schnupperlehre. Auf **swissmeatpeople.ch** findet man spannende Berichte, Informationen, Tipps für die Lehrstellensuche und Links zu offenen Lehrstellen.»


**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.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**



Mai/Juni 2019


# en Guete

## GRILL MAL ANDERS!

***Inspirationen für «Nose to Tail» vom Grill.***

**Schnörrli bis Schwänzli**
Diese Stücke eignen sich für den Grill. **Seite 4**

**Unser Favorit**
Lammhaxen mit Zwiebeln und Aprikosenkonfitüre. **Seite 8**

POLYCONSULT

FALLS DER GRILL NICHT WILL:

# Petit Tender vom Rind

IN DER PFANNE RÄUCHERN

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

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

# FEINE VIELFALT

## Liebe Leserin, lieber Leser

«Nose to Tail» oder eben «vom Schnörrli bis zum Schwänzli» ist bei uns Metzgern – aus Respekt dem Tier gegenüber – ein wichtiges Thema. Und für unsere Kundschaft eröffnen sich damit ganz neue Geschmacks-erlebnisse. Darum freut es uns sehr, dass immer mehr Menschen in der Schweiz nicht nur die Edelstücke, sondern auch weniger bekannte Fleischstücke kaufen.

Falls auch Sie sich diesen Sommer mehr Abwechslung auf dem Grill wünschen, erhalten Sie auf den nächsten Seiten viel Inspiration, Tipps und Rezepte. Und die persönliche Beratung gibt es wie gewohnt bei uns an der Theke.

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

## Tipps & Tricks von Ihrem Metzger

### Richtig salzen

Als Faustregel beim Würzen gilt: ca. 1 Teelöffel pro 500 Gramm Fleisch und erst kurz vor dem Grillieren salzen.

### Heiss genug?

Halten Sie eine Hand mit 12 cm Abstand über die Kohlen. Wenn es Ihnen nach ca. 2 Sekunden zu heiss wird, ist die Temperatur fürs Kurzbraten hoch genug.

### Gut geplant

Gwundrig auf «Nose to Tail»? Bestellen Sie die gewünschten Fleischstücke bei uns vor, damit wir sie vorbereiten können.

# MANCHE MÖGEN'S HEISS: DIREKT GRILLIERT

***«Nose to Tail» vom Grill lohnt sich: Denn Sie erhalten Vielfalt dank kostengünstigen Stücken. Dabei müssen die Stücke nicht immer lange schmoren, sondern können zum Teil auch direkt auf den Rost. Das gilt auch für die meisten Special Cuts.***

## SCHWEINS-BRUSTSPITZ

Der Schweinsbrustspitz befindet sich zuvorderst in der Schweinsbrust und ist Teil der Rippchen. Verglichen mit den Spare Ribs hat der Brustspitz mehr Fleisch am Knochen. Er kann als ganzes Stück über längere Zeit gegart oder als einzelne Rippchen direkt auf dem Rost grilliert werden.

– Temperatur Grill: ca. 200 °C
– Grillzeit (einzelne Rippchen): 20–30 Minuten
– Dazu passen: fruchtige Marinaden

***Das passende Rezept finden Sie auf Seite 12.***

## KALBSLEBER

Die Leber ist geschmacklich fein und enthält wertvolle Nährstoffe wie Vitamin A, Vitamin $B_{12}$ sowie Eisen. In 1,5 cm dicken Scheiben kann die Leber direkt auf den Grillrost – aber nicht zu lange, sonst wird sie zäh. Damit sie kein Wasser zieht, erst nachher salzen.

– Temperatur Grill: 180–230 °C
– Grillzeit: 2–3 Minuten pro Seite
– Dazu passt: Rucola-Salat

## FLANK STEAK

In den USA ist das Flank Steak fester Bestandteil jedes Barbecues. Bei uns ist der Special Cut noch ein echter Geheimtipp. Besonders saftig wird das Flank, wenn es nach dem scharfen Anbraten im indirekten Bereich des Grills nachzieht, bis die Kerntemperatur erreicht wird.

– Medium bei Kerntemperatur: ca. 57 °C
– Grillzeit: 1–2 Minuten pro Seite, dann Nachziehen
– Dazu passt: Zitronen-Knoblauch-Sauce

***Das passende Rezept finden Sie auf Seite 15.***

## KNOCHENMARK

Versteckt im Innern des Oberschenkelknochens vom Rind ruht eine echte Delikatesse: Knochenmark ist cremig und hat einen leicht nussigen Geschmack. Auf den Grill kommt der Knochen schon aufgesägt, gar ist das Markbein, wenn es blubbert.

– Temperatur Grill: 180–230 °C und geschlossener Deckel
– Grillzeit: ca. 15–20 Minuten
– Dazu passen: Sauerteigbrot und Peterli

## SPECIAL CUTS

*Fleischstücke, die von den üblichen Standardschnitten – wie Filet und Entrecôte – abweichen, nennt man Special oder Second Cuts. Oft sind es vergessene Stücke, die jedoch geschmacklich viel zu bieten haben. Sie eignen sich hervorragend für einen feinen Grillabend. Ihr Metzger hilft Ihnen bei der Auswahl und bereitet die Stücke auf Vorbestellung für Sie vor.*

# INDIREKT
## AUF DEN PUNKT GRILLIERT

***Wer sich beim Grillieren gerne Zeit nimmt und währenddessen mit Freunden einen Apéro geniesst, für den sind «Nose to Tail»-Stücke perfekt. Denn einmal in der Hitze, können sie fast ohne Aufwand auf den Punkt gegart werden.***

## BACK RIBS

Die Back Ribs aus der Kalbsbrust sind eine milde Alternative zu den klassischen Ribs vom Schwein. Die Zubereitung ist dafür sehr ähnlich: Besonders fein und saftig werden die Back Ribs, wenn Sie sie ab und zu mit einer Marinade bestreichen.

– Kerntemperatur: ca. 90 °C
– Grillzeit: je nach Rezept, ca. 30–90 Minuten
– Dazu passt: Whiskey-Senf-Marinade

***Das passende Rezept finden Sie auf Seite 11.***

## LAMMHAXEN

Der untere Teil des Gigots ist ein klassisches Schmorstück. Doch statt im Bräter geschmort, kann die Lammhaxen auch indirekt grilliert werden und wird so richtig saftig und zart.

– Medium bei Kerntemperatur: ca. 65 °C
– Grillzeit: ca. 1,5–2 Stunden
– Dazu passen: Kräuterkartoffeln

***Das passende Rezept finden Sie auf Seite 8.***



## SCHWEINEBAUCH

Dieser Teil des Schweins ist gut mit Fett durchwachsen, aromatisch und saftig. Unser Tipp: Drehen Sie den Schweinebauch am Schluss noch für einige Minuten auf die Schwartenseite und heizen Sie ihm richtig ein, so wird die Schwarte schön knusprig.

– Gar bei Kerntemperatur: 70 °C
– Grillzeit: ca. 60–70 Minuten
– Dazu passt: gegrillter Fenchel

## FEDERSTÜCK

Es verwundert nicht, werden die Rippen aus dem Federstück des Rinds auch Dino Ribs genannt. Denn im Vergleich zu den klassischen Spare Ribs vom Schwein sind sie richtig gross. Die langen Fasern werden nur beim Schmoren oder beim indirekten Grillieren zart.

– Gar bei Kerntemperatur: ca. 80 °C
– Grillzeit: je nach Rezept, 3–6 Stunden
– Dazu passt: BBQ-Sauce

## INDIREKT GRILLIEREN

*Fleischstücke, die eine Temperatur zwischen 120 und 180 °C benötigen, oder Stücke mit Fettauflage, grillt man am besten indirekt. Die Hitze ist konstant und es entstehen keine Stichflammen durch tropfendes Fett. Füllen Sie ein feuerfestes Gefäss (beispielsweise eine Grillschale) mit Wasser und platzieren Sie es in der Mitte des Grills. Verteilen Sie glühende Briketts – nicht Holzkohle, diese verglüht zu schnell – rund um das Gefäss. Deckel drauf, auf die richtige Temperatur warten und Fleischstück über der Auffangschale auf den Grill legen. Überprüfen Sie ab und zu die Temperatur und regeln Sie sie über die Ventile. Wenden müssen Sie das Fleisch nicht.*

# Lammhaxen
## mit Zwiebeln und Aprikosenkonfitüre

für 4 Personen

### Zutaten

| | |
|---|---|
| 4 | Haxen vom Schweizer Lamm (je ca. 260 g) |
| 3 EL | Aprikosenkonfitüre |
| 6 | grosse Zwiebeln |
| 30 g | Butter |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| | Salz |
| 2 EL | Balsamico |

### Zubereitung

**1** | Lammhaxen rundherum mit Aprikosenkonfitüre bestreichen, mit Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**2** | Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, grob hacken und dazugeben. Mit Salz und Balsamico würzen, einmal aufkochen und dann erkalten lassen.

**3** | Vier Alufolien von je ca. 12×12 cm schneiden. Zwiebelconfit jeweils in die Mitte der Folie verteilen und je eine Lammhaxe daraufstellen. Nun die Alufolie um die Lammhaxe stülpen, dabei den Knochen oben herausschauen lassen.

**4** | Den Grill für indirekte, mittlere Hitze (180–200 °C) anfeuern. Lammhaxe auf die indirekte Seite des Grillrosts geben. Grill mit dem Deckel verschliessen und die Haxen für 60–80 Minuten garen.

**5** | Lammhaxen und Zwiebeln aus der Folie nehmen und sofort servieren.

Dazu passen Zucchetti mit Zitrone vom Grill und Reis mit Rosinen.

**Zubereiten**
ca. 25 Minuten

**Indirekt grillieren**
ca. 80 Minuten

**Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
346 kcal | 35 g Eiweiss
14 g Fett | 19 g Kohlenhydrate
(ohne Zucchetti und Reis)

### GESCHMACKS-SACHE

Wer Lamm eher rosa mag, gart knapp 45 Minuten, und wer es zart und saftig mag, 60–80 Minuten.

## FÜR SCHLECK-MÄULER

Wer es süsslich mag, gibt noch etwas Honig in die Marinade. Nur Vorsicht mit der Temperatur, der Zucker im Honig verbrennt schnell.

# Back Ribs vom Kalb
## mit Knoblauch und Chiliflocken

für 4 Personen

### Zutaten

| | |
|---|---|
| 1 kg | Back Ribs vom Schweizer Kalb |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 Zweige | Thymian |
| ½ TL | mildes Paprikapulver |
| 2 EL | helle Sojasauce |
| 2 TL | Apfelessig |
| 6 EL | Tomatenketchup |
| 1 TL | Chiliflocken |
| | Salz |

**Vorbereiten**
ca. 10 Minuten

**Marinieren**
2 Stunden

**Grillieren**
ca. 40 Minuten

**Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
278 kcal | 24 g Eiweiss
18 g Fett | 6 g Kohlenhydrate
(ohne Mayonnaise, Tomaten und Kräuterbrot)

### Zubereitung

**1** | Back Ribs aus dem Kühlschrank nehmen und in eine flache Schale geben.

**2** | Für die Marinade Knoblauch schälen und grob hacken. Thymianblätter von den Stielen zupfen. Beides mit allen anderen Zutaten zu einer Marinade verrühren.

**3** | Die Ribs mit der Marinade rundherum bestreichen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden ziehen lassen.

**4** | Den Grill für indirekte, mittlere Hitze (180–200 °C) anfeuern.

**5** | Ribs mit der Innenseite nach unten auf den Grill geben und 15–20 Minuten grillieren. Dabei mehrmals wenden. Ribs dann auf die indirekte Seite des Grills geben, nochmals mit der restlichen Marinade bestreichen, salzen und weitere 15–20 Minuten garen.

**6** | Sobald sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt … en Guete.

Dazu passen Zitronenmayonnaise, Tomatensalat und grilliertes Kräuterbrot.

# Schweinsbrustspitz
## mit BBQ-Sauce und Rosmarin

für 6 Personen

### Zutaten

| | |
|---|---|
| 1,4 kg | Brustspitz vom Schweizer Schwein (möglichst fleischig; beim Metzger vorbestellen) |
| 1 EL | schwarze Pfefferkörner |
| 3 Zweige | Rosmarin |
| 5–6 EL | Barbecue-Sauce |
| 2 dl | dunkles Bier |
| | grobes Meersalz |

### Zubereitung

**1** | Schweinsbrustspitz in eine flache Schale geben. Pfeffer grob mörsern, Rosmarinnadeln grob hacken und beides mit der Barbecue-Sauce und dem Bier verrühren.

**2** | Schweinsbrustspitz damit rundherum grosszügig einstreichen und abgedeckt über Nacht marinieren lassen.

**3** | Den Grill für indirekte, mittlere Hitze (180–200 °C) anfeuern.

**4** | Marinade vom Schweinsbrustspitz abstreifen und zur Seite stellen. Schweinsbrustspitz salzen und auf die Glutseite des Grillrosts geben, dann ca. 20 Minuten grillieren, dabei gelegentlich wenden.

**5** | Nun das Fleisch wieder mit der Marinade einstreichen und auf der indirekten Seite des Grills mit geschlossenem Deckel weitere 20–30 Minuten grillieren. Dabei nochmals wenden und mit der Marinade bestreichen.

**6** | Schweinsbrustspitz vom Grillrost aus auf ein Schneidebrett geben und 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch portionieren und servieren.

Dazu passen ein Peterli-Pesto mit Rauchmandeln, grüner Salat und Grillkartoffeln.

**Vorbereiten**
ca. 10 Minuten

**Marinieren**
über Nacht

**Indirekt grillieren**
ca. 50 Minuten

**Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
414 kcal | 30 g Eiweiss
31 g Fett | 3 g Kohlenhydrate
(ohne Pesto und Kartoffeln)

### DER PROFI MACHT'S

Die Membranhaut auf der Innenseite der Knochen vom Metzger entfernen lassen. Das erhöht den Ess-Genuss!

## AUF DEN PUNKT

Für den perfekten Garpunkt einen Fleischthermometer verwenden. Die Kerntemperatur für medium beträgt 57 °C.

# Flank Steak
## mit Chili-Rub

für 4–6 Personen

### Zutaten

| | |
|---|---|
| 1 | Flank Steak vom Schweizer Rind (ca. 800 g) |
| 2 TL | Paprikapulver |
| ¼ TL | Salz |
| 2 TL | Puderzucker |
| ½ TL | gemahlener Kumin |
| 1 TL | gemahlener Koriander |
| 1 TL | schwarze Pfefferkörner, grob geschrotet |
| 1 TL | Chilipulver |

**Zubereiten**
ca. 20 Minuten

**Marinieren**
30 Minuten

**Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
342 kcal | 23 g Eiweiss
27 g Fett | 1 g Kohlenhydrate
(bei 6 Personen, ohne Butter und Holzofenbrot)

### Zubereitung

**1** | Flank Steak 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

**2** | Alle Gewürze und den Puderzucker zu einem Rub vermengen und das Flank Steak damit rundherum einreiben. 30 Minuten ruhen lassen.

**3** | Den Grill für direkte mittlere Hitze (ca. 220 °C) anfeuern.

**4** | Flank Steak von jeder Seite 1–2 Minuten grillieren, vom Grillrost nehmen und mit etwas Folie bedeckt 4–5 Minuten ruhen lassen. In feine Tranchen schneiden und sofort servieren.

Dazu passen cremig aufgeschlagene Butter, mit Limette, Salz und getrockneten Blütenblättern verfeinert, grillierte Peperoni und Holzofenbrot.