

Malwettbewerb

Neues Abenteuer MIT CARNELLI

Sobald die Sonne scheint, ist Carnelli in der Natur unterwegs. Was sieht er wohl gerade? Einen Fuchs? Einen tollen Platz für ein Lagerfeuer oder vielleicht seine Freunde beim Spielen? Zeig es uns und gewinne mit etwas Glück einen tollen Preis! Den Malbogen findest du im Heft.

Die Preise

- 1× ein Familienzelt
- 3× einen Fjällräven-Rucksack
- 6× eine Trinkflasche aus Edelstahl

Mehr Malbögen gibt's in deiner Metzgerei oder unter enguete.ch



Mitmalen & gewinnen!
Teilnahmeschluss:
30. August 2019

en Guete

FLEISCH & Flamme

Feines vom offenen Feuer.



Mit grossem Malwettbewerb!

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



Der feine Unterschied.

f «Schweizer Fleisch» auch auf Facebook.

Schweiz. Natürlich. **SUISSE GARANTIE**

Tipps & Tricks
So gelingen Feuer und Fleisch sicher. [Seite 6](#)

Unser Favorit
Schweinebauch in gewürzter Biermarinade. [Seite 11](#)

FÜR UNGEDULDIGE: AUCH ROH FEIN!



Warum Fleisch aus der Schweiz nachhaltiger ist:
der-feine-unterschied.ch



Schweiz. Natürlich. SUISSSE GARANTIE

Der feine Unterschied.

DER CHARME des Feuers

Liebe Leserin, lieber Leser

Man riecht nach Rauch, die Hosenbeine werden russig und die Holzsuche kann schon mal einer Schatzsuche gleichen. Und trotzdem – oder gerade deshalb: Das Bräteln am Lagerfeuer hat einen ganz eigenen Charme.

Dass diese ursprüngliche Art, Fleisch über offenem Feuer zuzubereiten, dabei richtig vielfältig und kreativ sein kann, zeigen unsere Rezepte in diesem Heft. Gerne beraten wir Sie an unserer Theke zusätzlich zur Fleischwahl, geben gluschtige Tipps und helfen, dass dem Genuss unter freiem Himmel nichts im Weg steht.

*en Guete,
Ihre Schweizer Metzger*



Tipps & Tricks von Ihrem Metzger



Sauber mariniert

Marinieren Sie das Fleisch direkt in einem verschliessbaren Gefrierbeutel. So kann es bis zum Schluss ziehen und der Rucksack bleibt sauber.



Innen gar

Setzen Sie auf Fleischstücke, die nicht auf den Punkt gegart werden müssen, denn das Bräteln am Lagerfeuer ist nicht so exakt wie auf dem Grill.



Luft raus

Gerne vakuumieren wir Ihnen das Fleisch: So bleibt es länger frisch und saftig.

1. Feuerstelle vorbereiten

Achten Sie darauf, dass sich im Umkreis nichts Brennbares befindet, auch keine herabhängenden Äste. Ein Ring aus trockenen Steinen oder Sand hält das Feuer im Zaum.

2. Brennmaterial suchen

Als Zunder eignen sich trockenes Laub, Flechten, Zapfen, Nadeln oder Baumrinde. Achten Sie beim Brennholz darauf, dass es nicht grün ist.

3. Zunderpyramide bauen

Legen Sie eine Basis aus kleinen Ästen auf den Boden und den Zunder darauf. So halten Sie die Feuchtigkeit vom Zunder fern und stellen sicher, dass die Glut später ausreichend Sauerstoff erhält. Formen Sie über dem Zunder eine kleine Pyramide aus dünnen Zweigen.

4. Pyramide entzünden

Entzünden Sie mit dem Rücken zum Wind den Zunder an einer möglichst tiefen Stelle. Sobald die ersten Flammen sichtbar sind, vorsichtig pusten.

5. Feuer erhalten

Legen Sie stetig grössere Äste auf die Flammen. Lassen Sie das Feuer dabei nicht grösser werden als nötig und sorgen Sie immer für genügend Nachschub an Brennmaterial.

6. Glut löschen

Löschen Sie vor dem Verlassen der Feuerstelle die Glut und die Flammen mit Wasser, Sand oder Erde. Stochern Sie mit einem Ast in der Asche: Das Feuer ist erst ganz aus, wenn die Kohle nicht mehr glüht und keine Funken mehr fliegen.



Feuer frei!

Die Basis für jedes Bräteln ist das Feuer.

Um eines zu entfachen, müssen Sie nicht bei den Pfadfindern sein: Diese einfache Anleitung zeigt Ihnen, wie's geht.

Zur Sicherheit:

Nie flüssige Brennstoffe verwenden.

Sauber vorbereitet

Hygiene ist im Umgang mit Fleisch immer wichtig.
Das gilt umso mehr, wenn man nicht in der heimischen Küche, sondern in der freien Natur kocht. Mit den folgenden Tipps sind Sie auch beim Bräteln auf der sicheren Seite.

Klare Trennung

Verwenden Sie nie dasselbe Besteck oder dieselben Teller für rohes und gegartes Fleisch.

Restlos bräteln

Nehmen Sie kein rohes Fleisch zurück nach Hause. Falls es Reste gibt, garen Sie diese direkt an der Feuerstelle gut durch und essen Sie sie innerhalb von einem bis zwei Tagen.

Kühl bleiben

Kühlen Sie das Fleisch, falls Sie länger unterwegs sind: entweder in einer Kühltruhe oder im Kühlbeutel – vorzugsweise mit Kühlelementen. Auch das Vakuumverpacken verlängert die Haltbarkeit.

Marinade ≠ Sauce

Verwenden Sie keine rohe Marinade als Dip oder Sauce.

Reine Hände

Säubern Sie Ihre Hände vor und nach dem Berühren von rohem Fleisch mit Wasser oder Desinfektionsmittel.

Mehr Tipps

zur Hygiene:
sichergeniessen.ch

Rindshuft mit Mozzarella und Dörrtomaten

für 4 Personen

Schrittige
Dienstleistung

Gerne schneidet Ihnen
Ihr Metzger gleich beim Kauf
die Taschen in die Rindshuft.

Zutaten

- 4 Scheiben Huft vom Schweizer Rind
(je ca. 1,5 cm dick und
ca. 160 g)
- 125 g Büffelmozzarella
- 100 g getrocknete Cherry-
tomaten in Öl
- 2 Zweige Basilikumblätter
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
Salz
Holzspiesse


Zubereitung


- 1 | In das Fleisch auf der Längsseite eine tiefe Tasche schneiden. Mozzarella fein würfeln, Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Basilikum grob zerzupfen. Alles mischen und kräftig pfeffern.
- 2 | Die Huftsteaks mit der Masse gleichmässig füllen und mit Holzspiesen verschliessen.
- 3 | An der Feuerstelle grosse flache Steine auf den Boden legen und darauf das Feuer entfachen; wenn das Feuer heruntergebrannt ist und die Glut die Steine aufgeheizt hat, die Steaks direkt auf die Steine legen und 2–3 Minuten pro Seite grillieren. Nach Belieben salzen und sofort servieren.


Dazu passen Rucolasalat und mit Olivenöl beträufeltes, geröstetes Ciabattabrot.

Zubereitet auf
heissem Stein



 Vorbereiten
ca. 20 Minuten

 Grillieren
ca. 6 Minuten

 Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
310 kcal | 40 g Eiweiss
15 g Fett | 3 g Kohlenhydrate
(ohne Rucolasalat und Ciabattabrot)

Schnelle Beilage

Folienkartoffeln zu Hause
vorkochen, in Alufolie
verpacken und dann nur noch
kurz in die Glut geben.

Schweinebauch in gewürzter Biermarinade

für 4 Personen

Zutaten

800 g	Bauch mit Schwarte vom Schweizer Schwein
1 EL	Korianderkörner
2 TL	schwarze Pfefferkörner
3 Zweige	Majoran
2,5 dl	dunkles Bier
	Salz

Zubereitung

1 | Die Schwarte des Schweinebauchs mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Koriander und Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Majoran grob schneiden. Alles mischen und die eingeschnittene Seite des Schweinebauchs damit kräftig einreiben.

2 | Das Ganze mit dem Bier übergossen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

3 | Bei mässig heisser Glut auf einem Grillrost in ausreichendem Abstand 2,5–3 Stunden lang grillieren und dabei immer wieder wenden. Nach Belieben salzen und portioniert servieren.

Dazu passen gerösteter Knoblauch, Folienkartoffeln aus der Glut und Rüeblisalat.



Vorbereiten
ca. 20 Minuten

Grillieren
ca. 3 Stunden



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
704 kcal | 28 g Eiweiss
65 g Fett | 2 g Kohlenhydrate
(ohne Knoblauch, Kartoffeln und
Rüeblisalat)


Schweinsfilet im Ton mit Frühlingszwiebeln und Fenchel

für 4 Personen


Zutaten

- 1 grosses Filet vom Schweizer Schwein, ca. 600 g (beim Metzger vorbestellen)
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- 1 Fenchel
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 1,5 kg Ton aus dem Bastelladen (wichtig: Ton zum Brennen verwenden)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zitronensaft

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Vorbereiten**
ca. 30 Minuten

Garen
ca. 30 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
263 kcal | 35 g Eiweiss
11 g Fett | 5 g Kohlenhydrate
(ohne Kartoffelsalat)

Zubereitung

1 | Schweinsfilet im Öl in einer heissen Pfanne von allen Seiten ca. 3–4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 | In der Zwischenzeit Fenchel in feine Streifen schneiden und Frühlingszwiebeln längs halbieren. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und grob hacken.

3 | Ton mit einem Wallholz gleichmässig zu einem Rechteck von ca. 30 × 40 cm ausrollen. Gemüse und Rosmarin darauf verteilen, dabei rundherum einen Rand von ca. 5 cm freilassen.

4 | Schweinsfilet in die Mitte setzen und den Ton vorsichtig über dem Filet zusammenfalten, dabei in der Mitte eine kleine Öffnung lassen, damit der Dampf entweichen kann. Die Seiten gut verschliessen.

5 | Tonpäckchen direkt in die heisse Glut geben und ca. 25–30 Minuten garen. Mit einer Grillzange herausheben, auf eine feste Unterlage legen und den Tonmantel mit einem Hammer zerschlagen. Filet und Gemüse herauslösen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

6 | Sofort servieren.

Dazu passt Kartoffelsalat mit getrockneten Tomaten.

Das Timing zählt

Frühzeitig anfeuern, denn bis die Glut so weit ist, kann es je nach Grösse des Feuers ein paar Stunden dauern.

Gut vorbereitet

Das Poulet schon einen Tag im Voraus marinieren und im Kühlschrank lagern. Das sorgt zudem für einen intensiveren Geschmack.

Poulet am Spiess mit Zitrone, Knoblauch und Salbei

für 4 Personen

Zutaten

- 1 Schweizer Poulet, ca. 1200 g
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Zweige Salbeiblätter
- 2 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1 | Knoblauch und $\frac{1}{4}$ TL Salz mit dem Messerrücken zu einer Paste zerreiben. Zitronenschale mit einem Zitronenschaber ablösen. Mit dem Finger unter der Haut der Pouletbrust hin- und herstreichen und sie so etwas lösen. Knoblauchpaste und Zitronenschale mit dem Salbei unter der Haut verteilen.

2 | Zitrone auspressen, Saft mit Paprika und Olivenöl in einer kleinen Schale mischen und das Poulet damit rundherum einstreichen.

3 | Zum Grillieren zwei Astgabeln und einen Spiess in ausreichender Länge vorbereiten. Poulet auf den Spiess stecken und unter häufigem Wenden mit genügendem Abstand über der heissen Glut während ca. 60–70 Minuten knusprig grillieren.

4 | Portionieren und sofort servieren.

Dazu passen ein Melonen-Erdbeer-Salat mit Pinienkernen und frisches Brot.



Vorbereiten
ca. 20 Minuten

Grillieren
ca. 70 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
377 kcal | 37 g Eiweiss
25 g Fett | 1 g Kohlenhydrate
(ohne Melonen-Erdbeer-Salat
und Brot)