2020 wird ein feines Jahr!

Schön, dass wir Sie auch dieses Jahr bei uns begrüssen durften. Als Dankeschön für Ihre Treue schenken wir Ihnen zum Jahreswechsel unseren traditionellen Metzgerkalender mit feinen Rezepten.

Viel Spass beim Nachkochen und geniessen Sie das Jahr 2020!

Sichern Sie sich Ihr Exemplar!

Zwölf tolle Rezepte für jede Saison – den Metzgerkalender gibt es gratis in vielen Schweizer Fleischfachgeschäften, solange der Vorrat reicht.

Ihr Schweizer Fleischfach-geschäft.
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

en Guete Eingetaucht!

Drei ausgefallene Fleischfondue-Varianten aus aller Welt.

Der feine Unterschied

von David Steier, Metzger
aus Savognin

Jetzt entdecken auf schweizerfleisch.ch

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Was für ein Fest!

Liebe Leserin, lieber Leser

Am Heiligabend, am Weihnachtstag oder an Silvester – wann ist es bei Ihnen so weit? Fast in jedem Schweizer Haushalt kommt während den Festtagen einmal Fondue chinoise oder bourguignonne auf den Tisch. Kein Wunder, denn mit Fleischfondue wird aus jedem Festessen ein geselliges Beisammensein. Zudem ist es einfach vorzubereiten und bietet Abwechslung dank Beilagen und Saucen.

Übrigens, wer neben unseren Rezepten aus aller Welt noch mehr neue Geschmackserlebnisse entdecken möchte, dem raten wir zu «Nose to Tail»-Stücken: Viele Special Cuts, aber auch Innereien wie Leber eignen sich fürs Eintunken.

Wir wünschen schöne Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

en Guete, Ihre Schweizer Metzger

Tipps & Tricks von Ihrem Metzger

Vorbestellen

Gerade vor und an den Festtagen ist in den Metzgereien viel los – bestellen Sie Ihr Fleisch daher am besten vor.

Bereitstellen

Für eine richtig feine Bouillon geben wir Ihnen gerne Markknochen mit. Diese kochen Sie dann einfach mit dem Sud mit.

Kühl stellen

Wie immer gilt: Fleisch bei höchstens 5 °C im Kühlschrank lagern. Je dünner die Fleischstücke, desto kürzer die Haltbarkeit.

Würzig-asiatisch
Echtes fondue chinoise

für 4 Personen | **Zubereiten** ca. 1 Stunde 45 Minuten

Mit diesem Fleischfondue reisen wir geschmacklich nach Asien: Exotische Gewürze, frisch-fruchtige Saucen und würzig mariniertes Fleisch stillen das Fernweh. In China heisst unser «Fondue chinoise» übrigens «Feuertopf» – perfekt also für die kalten Festtage.

Fleisch ca. 200 g pro Person

Schweizer Pouletbrust	in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, in eine Schale geben und mit 2–3 EL Sojasauce vermengen. Mindestens 1 Stunde marinieren.
Huft vom Schweizer Rind	in ca. 2 cm grosse und ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen, fein reiben und mit den Rindshuftscheiben in einer Schale mischen. Mindestens 1 Stunde marinieren.
Huft vom Schweizer Kalb	in ca. 2 cm grosse und ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Rindsbouillon mit Zitronengras, Ingwer, Chili und Kafirlimettenblättern

Zutaten

1,5 l	Rindsbouillon
2 Stangen	Zitronengras
1 Stück	Ingwer, ca. 3 cm
1	rote Chilischote
3	Kafirlimettenblätter

Zubereitung

Bouillon in einem Topf zum Kochen bringen. Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufklopfen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Chili längs halbieren, Kerne entfernen. Von den Kafirlimettenblättern den Mittelstrunk entfernen. Alles in die Bouillon geben und darin bei schwacher Hitze 1 Stunde ziehen lassen. Bouillon durch ein Sieb in den Fonduetopf giessen, auf ein Rechaud geben und heiss halten.

Nährwerte | 1 Portion enthält ca.: 690 kcal | 47 g Eiweiss | 23 g Fett | 70 g Kohlenhydrate

Fleischreste

Sie können übrig gebliebenes Fleisch entweder am Schluss in die heisse Bouillon geben und es so zur Suppeneinlage verarbeiten oder am nächsten Tag kurz anbraten.

Asiatisches fondue chinoise

Bratreis mit Gemüse

Zutaten

120 g	Basmatireis
1	Rüebli
100 g	Kefen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer, walnussgross
2 EL	Olivenöl
	Chiliflocken
1 EL	Sojasauce
1 EL	Fischsauce
½	Limette, Saft

Zubereitung
Reis nach Packungsanweisung garen und erkalten lassen (am besten schon am Vortag). Rüebli schälen und mit den Kefen fein schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, Ingwer und vorbereitetes Gemüse zugeben, Hitze reduzieren, Reis zugeben und unter gelegentlichem Rühren 4–5 Minuten braten. Mit Chiliflocken, Sojasauce und Fischsauce kräftig würzen. Nach Belieben mit Limettensaft servieren.

Mango-Chutney

Zutaten

1	Schalotte
2	reife Mangos
2 EL	brauner Zucker
1 EL	Weissweinessig
1	Sternanis
½	rote Chilischote
2	Kardamom-kapseln

Zubereitung
Schalotte schälen und fein schneiden. Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Schalotte in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Mango zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Restliche Zutaten zugeben und bei milder Hitze 10–12 Minuten kochen lassen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Süss-scharfe Fischsauce mit Knoblauch, Schalotten und Chili

Zutaten

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Pflanzenöl
2 EL	brauner Zucker
½	rote Chilischote
3 EL	Fischsauce
3 EL	Rindsbouillon

Zubereitung
Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und im heissen Öl dünsten, bis sie Farbe annehmen. Zucker und Chili zugeben, kurz karamellisieren lassen, Fischsauce und Bouillon zugeben und bei milder Hitze 2–3 Minuten kochen lassen.

Limettenmayonnaise mit geröstetem Sesam

Zutaten

4 EL	Mayonnaise
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Sesam
1	Bio-Limette

Zubereitung
Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, erkalten lassen. Limettenschale fein abreiben, Saft auspressen. Limettenschale und Sesam zur Mayonnaise geben und mit etwas Limettensaft nach Belieben würzen.

¡Vamos! Südamerika
Exotisches Fleischfondue

für 4 Personen | **Zubereiten** ca. 90 Minuten

Herzhafter Fleischgenuss ist typisch für Südamerika. Warum also nicht mal die exotischen Zutaten zu uns auf den Tisch holen? Mit Kokosnuss, Süsskartoffeln, Koriander und Erdnüssen ist Geschmacksvielfalt mit diesem Fleischfondue jedenfalls garantiert.

Fleisch ca. 200 g pro Person

Filet vom Schweizer Rind	in ca. 3 mm feine Scheiben schneiden und mit 1 TL geschrotetem schwarzem Pfeffer 30 Minuten marinieren.
Schweizer Pouletbrust	in ca. 3 mm feine Scheiben schneiden und mit 2 TL geschroteten Korianderkörnern und etwas Limettensaft 2 Stunden marinieren.
Nierstück vom Schweizer Lamm	in ca. 3 mm feine Scheiben schneiden.

Hühnerbouillon mit Koriander, Zwiebeln und Sellerie

Zutaten

1,5 l	Hühnerbouillon
2	Zwiebeln
2 Stangen	Sellerie
1 Bund	Koriander

Zubereitung

Bouillon in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebeln halbieren, Sellerie in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Beides mit dem Koriander in die Bouillon geben und darin bei schwacher Hitze 1 Stunde ziehen lassen. Bouillon durch ein Sieb in den Fonduetopf giessen, auf ein Rechaud geben und heiss halten.

Nährwerte | 1 Portion enthält ca.: 1035 kcal | 46 g Eiweiss | 73 g Fett | 46 g Kohlenhydrate

Geduld beim Garen

Geflügel muss in der Bouillon oder im Fett komplett durchgegart werden.

Südamerikanisches fleischfondue

Süsskartoffelstampf mit geröstetem Knoblauch

Zutaten

600 g	Süsskartoffeln
2	Knoblauchzehen
1 TL	Öl
100 g	Butter
	Salz
	Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Süsskartoffeln putzen, schälen, grob würfeln und in reichlich Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im Öl goldgelb rösten. Zur Seite stellen. Das Wasser abgiessen, Butter zu den Süsskartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und das Ganze mit einer Gabel zu einem cremigen Stampf zerdrücken. Mit Knoblauch bestreut servieren.

Korianderpesto mit Joghurt und Chimichurri-Gewürzmischung

Zutaten

½	Knoblauchzehe
2 Bund	Koriander
4 EL	Olivenöl
2 TL	Zitronensaft
3 EL	Naturejoghurt
	Salz
	Cayennepfeffer

Zubereitung

Knoblauch schälen und hacken, Koriander grob hacken. Beides mit Olivenöl und Zitronensaft in einen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab grob pürieren. Joghurt unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Kokossauce mit geräuchertem Paprika und Zitrone

Zutaten

1	Knoblauchzehe
2 EL	Kokoschips
400 ml	Kokosmilch
1	Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
	Pfeffer
½ TL	geräuchertes Paprikapulver
	Chiliflocken
	Salz

Zubereitung

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit den Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Beiseitestellen. Kokosmilch mit Zitronensaft und Schale, Pfeffer und Paprikapulver in einer Pfanne um die Hälfte einkochen. Mit Chiliflocken und Salz würzen und warm mit den Kokoschips bestreut servieren.

Erdnusssauce mit karamellisierten Erdnüssen und Limette

Zutaten

1 EL	Erdnüsse
½ EL	Zucker
	grobes Salz
2,5 dl	Kokoswasser
2 EL	Erdnussbutter
½	rote Chilischote, in kleinen Stückchen
½	Bio-Limette, Saft und abgeriebene Schale

Zubereitung

Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Mit Zucker bestreuen und unter Wenden karamellisieren lassen. Mit grobem Salz bestreuen und erkalten lassen. Kokoswasser und Erdnussbutter in einer Pfanne bei milder Hitze schmelzen lassen und glatt rühren. Chili und Limette zugeben und mit den Erdnüssen bestreut warm servieren.

Klassiker mit Kruste
fondue bourguignonne

für 4 Personen | **Zubereiten** ca. 90 Minuten | **Ruhezeit fürs Öl** ca. 2 Tage

Zugegeben, Fleischfondue mit Öl ist nicht gerade kalorienarm – dafür aber auch sehr reich an Geschmack. Denn auf dem Fleisch bildet sich eine leichte, feine Kruste. Damit dafür genug Zeit bleibt, gibt's keine Scheiben, sondern Fleischwürfel.

Fleisch ca. 150 g pro Person

Huft vom Schweizer Rind	in ca. 2–3 cm grosse Würfel geschnitten (Garzeit je nach Geschmack, bleu, saignant oder à point), mit Meersalzflocken und grobem Pfeffer gewürzt.
Nierstück vom Schweizer Schwein	in ca. 2–3 cm grosse Würfel geschnitten.
Nierstück vom Schweizer Lamm	in ca. 2–3 cm grosse Würfel geschnitten.
Schweizer Pouletbrust	in ca. 2–3 cm grosse Würfel geschnitten.

Öl

Zutaten

ca. 1 l	hitzebeständiges Öl (z.B. Erdnussöl)
2 Zweige	Rosmarin
10	schwarze Pfefferkörner, grob zerdrückt (z.B. in einem kleinen Leinensäckchen, einem Tee-Ei oder einem Teefilter)

Zubereitung

Alles zusammen abgedeckt bei Zimmertemperatur 2–3 Tage ziehen lassen. Rosmarin und Pfeffer vor dem Erhitzen aus dem Öl entfernen.

Nährwerte | 1 Portion enthält ca.: 977 kcal | 42 g Eiweiss | 74 g Fett | 32 g Kohlenhydrate

Zwei-Teller-Prinzip

Geben Sie jedem Gast zwei Teller: einen für das rohe Fleisch, den zweiten für die Beilagen und Saucen.

fondue bourguignonne

Gebratene Kartoffeln mit Rosmarin und Meersalz

Zutaten

600 g	kleine Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Rosmarin
	Meersalz

Zubereitung

Kartoffeln längs halbieren und in einer Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten braten. Dabei öfters wenden. Die letzten 5 Minuten Rosmarin zugeben. Mit Meersalz würzen und servieren.

Salat mit Oliven-Vinaigrette, Thymian und roten Zwiebeln

Zutaten

1	kleine rote Zwiebel
2 EL	grüne und schwarze Oliven ohne Stein
2 Zweige	Thymian
2 EL	Rotweinessig
	Salz
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
1	grosser Endiviensalat o.Ä.

Zubereitung

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden, Oliven in dünne Scheiben schneiden. Thymian von den Stielen zupfen. Essig mit den vorbereiteten Zutaten, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl darunterrühren. Salat waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Vinaigrette darübergeben und vorsichtig vermengen.

Currymayonnaise mit gerösteten Kokosflocken

Zutaten

1 EL	Kokosflocken
4 EL	Mayonnaise
	Salz
	Pfeffer
1 TL	mildes Currypulver
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Erkalten lassen. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Currypulver glatt rühren. Mit Zitronensaft würzen. Kokosflocken darüberstreuen und servieren.

Tomatendip mit Frühlingszwiebeln und Pinienkernen

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Pinienkerne
1 EL	Olivenöl
3	grosse Tomaten
2 TL	Zucker
	Salz

Zubereitung

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den Pinienkernen im Olivenöl leicht anbraten. Tomaten grob schneiden, mit dem Zucker zugeben und bei milder Hitze 12–15 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz würzen und lauwarm servieren.

Aioli mit Zitrone und rosa Pfeffer

Zutaten

½	Knoblauchzehe
1 Msp.	Salz
4 EL	Mayonnaise
2 TL	Zitronensaft
	rosa Pfefferkörner, grob zerdrückt

Zubereitung

Knoblauch und Salz mit dem Messerrücken zu einer feinen Paste verreiben und mit der Mayonnaise glatt rühren. Mit Zitronensaft und rosa Pfeffer würzen.