

Wettbewerb:

3 BRÄTER VON LE CREUSET ZU GEWINNEN!

Sie möchten Slow Cooking ausprobieren, Ihnen fehlt aber noch das richtige Zubehör? Dann haben Sie hier die Chance, eine von drei Bräter-Pfannen von Le Creuset im Wert von je CHF 339.- zu gewinnen.

Zur Teilnahme senden Sie bis zum 26.3.2020 eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an: ernaehrung@proviande.ch

VIEL GLÜCK!



Februar/März 2020

en Guete SCHÖN LANGSAM

Mehr Geschmack dank «Slow Cooking».



Q+
Ihr
Schweizer
Fleischfach-
geschäft.
Ausgezeichnet
für Fleisch
und mehr.



Der feine Unterschied.



Schweiz. Natürlich.



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

Adieu Fast Food!
Einführung ins
«Slow Cooking». Seite 4

Unser Favorit
Geschmorter Kalbsbrustspitz.
Seite 8

Der feine Unterschied

von David Blanc,
Metzgermeister aus Châtel-St-Denis

Jetzt entdecken auf schweizerfleisch.ch



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



KOMMT ZEIT, KOMMT GESCHMACK

Liebe Leserin, lieber Leser

Heutzutage muss es vor allem schnell gehen, oft auch beim Essen. Fast Food, vorbereitete Mahlzeiten und möglichst kurze Rezepte werden immer beliebter. Wir finden: Zeit für eine Entschleunigung. Der Trend dazu heisst Slow Cooking – hierzulande unter anderem bekannt als Schmoren, Konfieren oder Niedergaren.

Mit den vier Rezepten in diesem Heft möchten wir Sie dazu inspirieren, sich fürs Kochen wieder etwas mehr Zeit zu nehmen. Belohnt werden Sie mit saftigem und aromatischem Fleisch.

en Guete, Ihre Schweizer Metzger



Tipps und Tricks von Ihrem Metzger



Fein vorgekocht

Gerade Schmorgerichte werden fast noch besser, wenn man sie vorkocht und am nächsten Tag aufgewärmt genießt.

Nicht gefroren

Beim Niedergaren ist es wichtig, dass das Fleisch noch nie eingefroren wurde. Durch die veränderte Zellstruktur könnte das Fleisch sonst trocken werden.



Schön warm

Sowohl beim Niedergaren als auch beim Konfieren können Sie Ihre Teller gleich im Ofen mitaufwärmen.

WAS LANGE KOCHT, WIRD ENDLICH GUT.

Unser Rat fürs neue Jahr? Sagen Sie Tschüss zu Fast Food und Hallo zu Slow Cooking! Denn beim langsamen Garen kommt einerseits richtig viel Geschmack ins Fleisch, andererseits können Sie sich als Köchin oder Koch bei der Zubereitung entspannt zurücklehnen.

Was ist Slow Cooking?

Wie der Name schon sagt, geht es darum, etwas langsam zu kochen. In der Fleischküche passiert das unter anderem bei folgenden drei Garmethoden:

1. SCHMOREN

Das Garen in Flüssigkeit. Sie benötigen dazu lediglich einen schweren Topf mit Deckel, beispielsweise aus Gusseisen. Durchzogene Stücke werden durch das lange Garen butterzart (siehe Infobox).



2. KONFIEREN

Auch hier wird in Flüssigkeit gegart, genauer gesagt in Öl. Durch das schonende Garen überträgt das Öl Aromen von beigefügten Kräutern besonders gut und schliesst gleichzeitig den Saft im Fleisch ein.



3. NIEDERGAREN

Kommt ohne Flüssigkeit aus. Diese Zubereitung eignet sich vor allem, um Edelstücke auf den Punkt zu garen. Denn bei Ofentemperaturen um die 80 °C kann fast nichts schiefehen und das Fleisch bleibt saftig und zart.

Das spricht fürs Slow Cooking

Beim langsamen Garen braucht das Fleisch viel Zeit. Und so können Sie sich dabei auf andere Dinge konzentrieren. Ob Beilagen kochen, Tisch decken, sich mit den Gästen unterhalten oder ein Buch lesen: Das Fleisch wird fast von alleine gar.

Beim Schmoren und Konfieren werden Aromen durch die lange Kochzeit ausserdem besonders gut aufgenommen. Für diese beiden Zubereitungsarten eignen sich zusätzlich vor allem kostengünstigere Stücke – also viel Geschmack für wenig Geld.

Wie wird's zart?

Grundsätzlich unterscheidet man bindegewebereiches und -armes Fleisch. Bindegewebe setzt sich aus Sehnen und Bändern zusammen, die erst durch langes Garen weich werden. Genauer: Das harte Kollagen im Bindegewebe schmilzt langsam und wird zu weicher Gelatine. Und Sie werden nach dem Schmoren oder Konfieren mit zartem, saftigem Fleisch belohnt.

**JETZT
BRÄTER
GEWINNEN!**

Siehe Rückseite.

DIE FETTEN JAHRE SIND ZURÜCK!

Vielleicht erinnern Sie sich: Um die Jahrtausendwende wurde vielerorts über die negativen Effekte von Fett berichtet. Vereinfacht gesagt galt: So wenig Fett wie möglich und wenn, dann pflanzliches. Dass diesem Leitsatz die wissenschaftliche Grundlage fehlt, beweisen neuere Studien.

Fett ≠ Fett

Bei der Ernährung wird zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterschieden. Zu Beginn der Forschung entstand die Einteilung in «gute», also ungesättigte, und «schlechte», also gesättigte Fettsäuren. Inzwischen ist wissenschaftlich anerkannt, dass der menschliche Körper alle Arten von Fettsäuren benötigt. Diese sind sowohl in pflanzlichem als auch in tierischem Fett enthalten.

Wir brauchen Fett

Fett ist ein wichtiger Energielieferant: Der Energiewert von tierischem und pflanzlichem Fett ist gleich hoch und liegt bei 9 kcal pro Gramm. Ausserdem hilft Fett dem Körper bei der Aufnahme der Vitamine A, D, E und K, verringert Blutzuckerschwankungen und trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Und Fette sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl. Nicht zuletzt verwendet unser Organismus Fett als Polster, beispielsweise um Organe wie die Niere zu schützen und den Körper zu isolieren.

Geschmackssache

Fett ist nicht nur wichtiger Teil einer ausgewogenen Ernährung, es dient auch als Geschmacksträger. Wird es erhitzt, werden Aromastoffe freigesetzt. Deshalb sind Fleischstücke mit einer schönen Marmorierung oder einem Fettrand besonders geschmacksvoll.



KALBSPLÄTZLI

Fettgehalt:	2%
Gesättigte Fettsäuren:	29%
Einfach ungesättigte Fettsäuren:	14%
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:	29%



POULETBRUST OHNE HAUT

Fettgehalt:	2,1%
Gesättigte Fettsäuren:	30%
Einfach ungesättigte Fettsäuren:	30%
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:	40%



SCHWEINSKOTELETT

Fettgehalt:	10,4%
Gesättigte Fettsäuren:	38%
Einfach ungesättigte Fettsäuren:	10%
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:	45%



RINDSGESCHNETZELTES

Fettgehalt:	1,5%
Gesättigte Fettsäuren:	40%
Einfach ungesättigte Fettsäuren:	20%
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:	40%

Geschmorter Kalbsbrustspitz in Pfeffer und Balsamico mariniert

für 8 Personen

AUF DEN PUNKT

Wenn Sie ein Fleischthermometer verwenden, stechen Sie dieses in die dickste Stelle – es darf aber keinen Knochen berühren. Die gewünschte Kerntemperatur beträgt 90 °C.

Zutaten

- 2,5 kg Brustspitz vom Schweizer Kalb mit Knochen
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kg Wurzelgemüse (z. B. Rüebli, Pastinaken, Petersilienwurzel)
- 1 Stange Lauch
- Salz
- 1 EL geschroteter schwarzer Pfeffer
- 3 EL Balsamico
- 5 dl Weisswein
- 1 Bund Thymian

Zubereitung

1 | Kalbsbrustspitz 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln, Knoblauch und geputztes Wurzelgemüse schälen. Lauch putzen und in grosse Stücke schneiden.

2 | Kalbsbrustspitz mit geschrotetem Pfeffer, Salz und Balsamico einreiben. Mit dem vorbereiteten Gemüse in einen grossen flachen Bräter geben (alternativ z.B. die Saftpfanne des Backofens, abgedeckt mit Alufolie, verwenden), Weisswein zugeben, mit Thymian grosszügig bestreuen und geschlossen im vorgeheizten Backofen bei 120 °C Ober- und Unterhitze während 4,5 bis 5 Stunden schmoren. Dabei zwischendurch immer wieder mit dem Bratfond begiessen.

3 | Braten aus dem Ofen nehmen, abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben salzen und pfeffern, in Scheiben schneiden und mit dem mitgegarten Gemüse servieren.

Dazu passen Bändnudeln.



Zubereiten
ca. 25 Minuten

Schmoren im Ofen
4,5–5 Stunden



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
505 kcal | 37 g Eiweiss
28 g Fett | 13 g Kohlenhydrate
(ohne Bändnudeln)



Schweinshals

in Most geschmort mit Zwiebeln

für 4 Personen



ZIEHEN LASSEN

Schweinshals schon am Vorabend mit Piment, Kümmel und Apfelmost in einen verschlossenen Behälter geben und marinieren lassen.

Zutaten

800 g	Hals vom Schweizer Schwein
3	säuerliche Äpfel
2	grosse Zwiebeln
1 TL	Pimentkörner
1 TL	Kümmelsamen
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
6 dl	Apfelmost
½ Bund	Zitronenthymian

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1 | Schweinshals 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Äpfel putzen, dann das Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher entfernen. Äpfel in dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Piment und Kümmel grob zerstoßen.


2 | Öl in einem Bräter auf mittlerer Stufe erhitzen. Schweinshals darin von allen Seiten 4–5 Minuten rundherum anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

3 | Zwiebeln und Äpfel im Bratfett kurz andünsten. Schweinshals wieder zugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Piment und Kümmel würzen. Apfelmost zugeben und geschlossen bei mittlerer Hitze für 90 Minuten ganz leicht köcheln lassen.


4 | Bräter vom Feuer nehmen mit Zitronenthymian bestreuen und alles nochmals 20 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

5 | Fleisch portionieren und mit dem Sud, den Zwiebeln und Äpfeln servieren.

Dazu passen Rahmwirsing und Schupfnudeln.

 **Zubereiten**
ca. 25 Minuten

Schmoren
ca. 110 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
585 kcal | 39 g Eiweiss
31 g Fett | 35 g Kohlenhydrate
(ohne Rahmwirsing und Schupfnudeln)

Flat Iron mit Rosmarin in Olivenöl konfiert

für 4 Personen

Zutaten


- 1 Flat Iron Steak vom Schweizer Rind, ca. 650 g
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
Salz
- 3 Zweige Rosmarin
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 1 Weckglas mit Deckel, ca. 1 Liter Inhalt
- 5 dl Olivenöl

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.


Zubereitung

- 1 | Flat Iron 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und gegen die Faser in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, Rosmarinzweige klein zupfen.
- 2 | Flat Iron Stücke in einer Pfanne im HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl bei starker Hitze von beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten, mit wenig Salz würzen und mit Knoblauch, Rosmarin und Pfefferkörnern in das Weckglas schichten.
- 3 | Mit Olivenöl so weit auffüllen, dass das Fleisch knapp bedeckt ist. Deckel ohne Gummi und Klipps aufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C ca. 3 Stunden schmoren.
- 4 | Glas vorsichtig aus dem Ofen nehmen, Fleisch herausnehmen, etwas abtropfen lassen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt gedünsteter Kürbis mit etwas Zimt und Konfieröl und Bratkartoffeln.

 **Vorbereiten**
ca. 20 Minuten

Konfieren
ca. 3 Stunden

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
393 kcal | 35 g Eiweiss
28 g Fett | 0 g Kohlenhydrate
(ohne Kürbis und Bratkartoffeln)

NICHT WEGWERFEN!

Das Öl kann zum Braten und Aromatisieren verwendet werden. Dafür abkühlen lassen, abseihen und einen Tag ruhen lassen, dann Fleischsaft abschöpfen.


Rindshuftdeckel niedergegart mit Bier, Koriander und Salbei

für 6 Personen


Zutaten

- 1,2 kg Huftdeckel vom Schweizer Rind
- 2 EL Koriandersamen
- 33 cl dunkles Bier
- 1 Bund Salbei
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
Meersalz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

 **Zubereiten**
ca. 25 Minuten

Niedergaren
ca. 2 Stunden

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
493 kcal | 39 g Eiweiss
35 g Fett | 1 g Kohlenhydrate
(ohne Rüebli und Kartoffelstock)

Zubereitung

- 1 | Rindshuftdeckel 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Koriandersamen grob zerstoßen und mit dem Bier in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze auf einen Drittel der ursprünglichen Menge einkochen lassen. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.
- 2 | Salbei in Streifen schneiden und dazugeben.
- 3 | In der Zwischenzeit den Backofen mitsamt einer flachen Form auf 85 °C vorheizen.
- 4 | Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und den Rindshuftdeckel darin von beiden Seiten während ca. 3–4 Minuten anbraten. Dann auf die vorgewärmte Form geben und die Bier-Gewürz-Mischung gleichmässig darauf verteilen.
- 5 | Die Spitze eines Fleischthermometers in die dickste Stelle des Rindshuftdeckels stechen, sodass die Spitze in der Mitte des Fleisches steckt.
- 6 | Das Ganze in den Ofen geben und während ca. 2 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 55 °C garen. Aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf vorgewärmte Teller geben. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Dazu passen gedünstete mehrfarbige Rüebli und Kartoffelstock.