Oktober/November 2020

en Guete

Alleskönner Salz

So vielfältig ist der natürliche Geschmacksverstärker.

Davor oder danach?
Wann man Fleisch salzen soll. **Seite 4**

Unser Favorit
Roastbeef im Salzmantel. **Seite 8**

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

So geraten alle Braten.

Auf **schweizerfleisch.ch** finden Sie 56 Video- und Fotoanleitungen, die Ihnen Schritt für Schritt erklären, wie man Fleisch richtig zubereitet. Vom Rindsbraten im Ofen bis zum Schweinskotelett in der Pfanne. Probieren Sie's aus.

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Geschmacks-sache Salz

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Dass man Fleisch salzt, darüber sind sich alle einig. Wann, wie und mit welchem Salz Fleisch gewürzt werden soll, da scheiden sich die Geister.

Eine Frage sticht dabei besonders heraus: Soll man das Fleisch vor oder nach der Zubereitung salzen? Die Antwort lautet: Es kommt drauf an. Erfahren Sie mehr auf den folgenden Seiten. Wir stellen Ihnen zudem zwei raffinierte Arten des Salzens vor: den Salzmantel und das Brining. Und wir zeigen Ihnen auf, welche Salzsorten es gibt und für welche Fleischstücke sie sich eignen. So wird Ihr Menü noch feiner.

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

3 Fakten über Salz

Ewig haltbar

Reines Salz (ohne Kräuter etc.) ist ewig haltbar und besitzt keine Inhaltstoffe, die durch Bakterien oder Schimmel zersetzt werden könnten.

Luftdicht lagern

Reines Salz zieht Luftfeuchtigkeit an und kann dadurch verklumpen. Zum Lagern empfehlen sich deshalb luftdicht verschliessbare Gefässe.

Wichtiger Mineralstoff

Raffiniertes Kochsalz ist ein lebenswichtiger Mineralstoff: Natriumchlorid. Natursalze enthalten zudem Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen oder Zink.

Richtig salzen – eine Frage der Zeit

Trocknet Salzen vor dem Garen das Fleisch aus? Ja und nein – der entscheidende Faktor ist die Zeit.

1. Die Frage

Wahrscheinlich haben Sie bereits gelesen oder gehört, dass man Fleisch nicht vor dem Garen salzen soll, da dies das Fleisch zäh und trocken machen würde. Stimmt das?

2. Die Antwort

Salz entzieht Lebensmitteln Wasser. Streuen Sie also Salz auf ein Stück Fleisch, beginnt es innert weniger Minuten leicht zu saften. Dennoch ist es nicht falsch, Fleisch im Voraus zu salzen.

3. Die Erklärung

Etwa eine Stunde nach dem Salzen setzt ein Prozess ein, bei dem sich das zuvor ausgetretene Wasser und das darin gelöste Salz langsam wieder ins Innere des Fleisches bewegen. Dort verteilt sich das Salz gleichmässig. Ihr Fleisch ist nun bis ins Innerste gesalzen.

4. Das Fazit

Der Faktor Zeit bestimmt, ob Sie Ihr Fleisch vor oder nach dem Garen salzen. Haben Sie Zeit, es wirken zu lassen, salzen Sie Ihr Fleisch im Voraus. Ansonsten erst im Nachhinein.

5. Der Tipp

Je grösser das Stück Fleisch, desto länger sollten Sie das Salz wirken lassen. Einen ganzen Braten können Sie gut 24 Stunden im Voraus salzen. Bei einem Steak reichen ein paar Stunden. Kleine Stücke wie Plätzli, Geschnetzeltes oder Gehacktes empfehlen wir, immer nach dem Anbraten zu salzen.

Raffiniert salzen

Garen im Salzmantel

Bei dieser Methode werden mehrere Kilo grobes Speisesalz mit etwas Wasser und Eiweiss vermischt. In einer Backform wird das gewürzte aber ungesalzene Fleisch von allen Seiten mit der Salzmischung «ummantelt» und im Ofen gegart. So bleibt es besonders saftig. Auf Seite 8 finden Sie das passende Rezept dazu.

Brining – Bad in der Lake

Wasser und Salz ergeben einen Brine – englisch für Salzlake. Fleisch profitiert vom Bad in der Lake: Es wird bis ins Innerste gewürzt und trocknet beim Garen nicht aus. Vor allem magere Stücke, die man durchgaren sollte – wie Pouletbrust oder Schweinsfilet –, bleiben so viel saftiger. Auf Seite 10 finden Sie das passende Rezept dazu.

Salz ist nicht gleich Salz

Salz schmeckt immer gleich, könnte man meinen. So ist es aber nicht. Der Mineralstoffgehalt und selbst die Korngrösse haben einen Einfluss auf den Geschmack. Hier stellen wir Ihnen verschiedene Salzsorten vor.

Generell unterscheidet man zwei Arten der Salzgewinnung: Entweder wird Salz aus Meerwasser gewonnen oder aus Gestein abgebaut. Vor Jahrmillionen hat es sich in Gesteinsschichten abgelagert, nachdem ganze Ozeane verdunstet sind. Dieses sogenannte Steinsalz macht etwa 70 Prozent aller Speisesalze aus.

Speisesalz / Kochsalz / Tafelsalz

Dabei handelt es sich meist um Steinsalz, das raffiniert und gereinigt wurde. Auch hierzulande wird es gefördert. Zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen werden dem Salz je nach Produkt Jod, Fluor oder Folsäure zugegeben.

Fleur de Sel

Dieses milde Salz stammt meist aus den Salzgärten an der Mittelmeerküste. Unter freiem Himmel verdunstet dort Meerwasser, bis nur noch eine Salzkruste übrig bleibt.

Meersalz

Auch dieses Salz wird über die Verdunstung von Meerwasser gewonnen. Im Gegensatz zu Fleur de Sel wird es in einem industriellen Prozess gereinigt, getrocknet und gesiebt.

Bambussalz

Zur Herstellung von Bambussalz wird Meersalz in ein Bambusrohr gefüllt, mit Tonerde verschlossen und über offenem Feuer gebrannt. Das Endprodukt ist ein sehr basisches Salz mit einer puderartigen Konsistenz.

Hawaiisalz

Hawaiisalz ist ein Meersalz, das wie Fleur de Sel produziert wird. Durch Zugabe von Aktivkohle entsteht das schwarze Hawaiisalz, auch Lavasalz genannt. Es schmeckt leicht nussig und milder als normales Meersalz.

Himalayasalz

Der rosa Farbton von Himalayasalz wird durch Eisenoxid verursacht. Der Abbau dieses Steinsalzes erfolgt übrigens nicht im Himalaya, sondern in der pakistanischen Region Punjab. Verglichen mit Speisesalz schmeckt es intensiver.

Welches Salz für welches Fleisch?

Für Eintopfgerichte wie Ragout oder kleinere Fleischstücke wie Saltimbocca oder Medaillons verwendet man vorzugsweise ein fein gemahlenes Salz. Die kleineren Salzkristalle lösen sich schnell auf und die Salzigkeit verteilt sich gleichmässig.

Grössere Fleischstücke wie Steaks oder Braten können hingegen mit grobem Meersalz oder Fleur de Sel gesalzen werden. Letzteres bietet, ganz frisch aufgestreut, einen zusätzlichen Knuspereffekt.

Roastbeef im Salzmantel
mit Honig-Senf-Sauce

für 6 Personen

Die Deluxe-Variante
Rindsfilet statt Roastbeef verwenden.

Zutaten

800 g	Roastbeef vom Schweizer Rind, ohne Fettschicht
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 kg	grobkörniges Meersalz
40 ml	Wasser
1	Eiweiss
1 Bund	Zitronenthymian
1	Zwiebel
60 g	Butter
2 dl	trockenen Weisswein
3 EL	Senf
1 EL	flüssigen Honig

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
373 kcal | 30 g Eiweiss
24 g Fett | 5 g Kohlenhydrate
(ohne Bratkartoffeln und Salat)

Zubereitung

1 | Roastbeef 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 | Öl in einer schweren Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Roastbeef darin von allen Seiten 4–5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kräftig mit Pfeffer würzen.

3 | Meersalz mit Wasser und verklopftem Eiweiss gründlich vermengen. ⅓ davon als Boden in die Mitte eines Backblechs geben. Roastbeef darauflegen, Zitronenthymian auf dem Fleisch verteilen. Alles mit der restlichen Salzmischung gleichmässig umschliessen und etwas andrücken.

4 | Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 180 °C (Umluft 160 °C) 35 Minuten backen.

5 | In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und mit Weisswein ablöschen. Kurz aufkochen, Senf und Honig einrühren und mit Pfeffer würzen. Warm halten.

6 | Das Backblech herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Salzkruste aufbrechen, Roastbeef herausnehmen, in Tranchen schneiden und mit der Honig-Senf-Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln und Salat.

Pouletschenkel aus der Salzlake auf Lauchbett

für 4 Personen

Zutaten

4	Schenkel vom Schweizer Poulet
1	Ingwerwurzel, ca. 3 cm lang
2	Knoblauchzehen
2 Stangen	Zitronengras
4 Stangen	Lauch
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Paprikapulver, scharf

Für die Salzlake:

1 l	Wasser*
20 g	Salz

* Sollten Sie mehr Wasser benötigen, achten Sie darauf, dass der Salzanteil im Wasser 2 Prozent beträgt.

Zubereitung

1 | Pouletschenkel in eine grosse Schüssel geben und mit einer 2-prozentigen Salzlake übergiessen. So viel Lake verwenden, dass die Pouletschenkel gut bedeckt sind, danach 35–40 Minuten ziehen lassen.

2 | In der Zwischenzeit Ingwer und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras mit dem Messerrücken etwas flachklopfen und in feine Ringe schneiden. Lauch putzen und längs halbieren.

3 | Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Lauch nebeneinander in die Mitte des Bleches geben. Pouletschenkel aus der Lake nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit der Hautseite nach oben auf den Lauch legen. Pouletschenkel mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ingwer, Knoblauch und Zitronengras darauf verteilen.

4 | Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 30–35 Minuten knusprig braten.

Dazu passt Zitronenrisotto.

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Braten im Ofen
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
347 kcal | 31 g Eiweiss
21 g Fett | 6 g Kohlenhydrate
(ohne Zitronenrisotto)

Es geht auch schneller

Nämlich mit Pouletbrust – dann reichen 20 Minuten in der Salzlake.

Schweinshals mit Gewürzsalz auf Zwiebeln

für 6 Personen

Zutaten

800 g	Hals vom Schweizer Schwein
3 EL	Olivenöl
2 TL	Fenchelsamen
1 TL	schwarze Pfefferkörner
3 Stiele	Majoran
1	Bio-Zitrone
1 TL	Chiliflocken
2 TL	Fleur de Sel
800 g	Zwiebeln
4 dl	trockenen Weisswein

Zubereitung

1 | Schweinshals mit Olivenöl rundherum einreiben. Fenchelsamen und Pfefferkörner im Mörser grob zerstossen. Majoran von den Stielen zupfen, Zitronenschale mit einem Zestenreisser abziehen. Alles zusammen mit den Chiliflocken und dem Fleur de Sel vermengen.

2 | Das Fleisch damit rundherum einreiben und in eine Schale geben. Abgedeckt im Kühlschrank 24 Stunden marinieren lassen.

3 | Schweinshals 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, Zwiebelscheiben hineingeben, Weisswein zugeben und den Schweinshals darauflegen.

4 | Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 170 °C) 55–60 Minuten braten.

5 | Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Schweinshals in Scheiben schneiden und mit Zwiebeln und Sud servieren.

Dazu passt Kartoffel-Sellerie-Stock.

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Marinieren
24 Stunden

Braten im Ofen
ca. 60 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
419 kcal | 27 g Eiweiss
25 g Fett | 10 g Kohlenhydrate
(ohne Kartoffel-Sellerie-Stock)

Für Gourmets
Versuchen Sie dieses Rezept mal mit Lammgigot.

Keck mit Speck

Wer es noch kräftiger mag, kann die Kalbshuft nach dem Einstreichen mit Bratspeck umwickeln.

Kalbshuft auf Salzbett
mit Senf und Aprikosen-Chutney

für 4 Personen

Zutaten

650 g	Huft vom Schweizer Kalb
300 g	grobkörniges Meersalz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz
1 Bund	Estragon
3 EL	grober Senf
500 g	Aprikosen
1	Ingwer, ca. 1 cm lang
2 EL	Wasser
½ TL	Korianderkörner
1	Sternanis
2 EL	Zucker
1 TL	Chiliflocken
2 EL	Weissweinessig

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Braten im Ofen
ca. 40 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
281 kcal | 39 g Eiweiss
5 g Fett | 20 g Kohlenhydrate
(ohne Lauch und Polenta)

Zubereitung

1 | Kalbshuft 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Meersalz auf einem kleinen Backblech verteilen, Huft darauflegen und kräftig mit Pfeffer und mit wenig Salz würzen. Estragon von den Stielen zupfen, grob hacken, mit dem Senf verrühren und gleichmässig auf der Kalbshuft verstreichen. Zur Seite stellen.

2 | Aprikosen mit einem spitzen Messer an mehreren Stellen etwas einritzen. 1 Minute in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Aprikosen halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Ingwer schälen und mit den Aprikosen, Wasser, Koriander, Sternanis, Zucker, Chiliflocken und Essig zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zur Seite stellen.

3 | Backblech mit der Kalbshuft im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 40 Minuten braten. Herausnehmen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

4 | Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem lauwarmen Aprikosen-Chutney servieren.

Dazu passt geschmorter Lauch und Polenta.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten das «en Guete» ständig verbessern. Dafür brauchen wir Sie, unsere Leserinnen und Leser. Teilen Sie uns mit:

- was Ihnen am «en Guete» gefällt.
- was Sie vermissen.
- was Sie anders machen würden.

Nehmen Sie an unserer Umfrage teil unter **schweizerfleisch.ch/umfrage**

Mit etwas Glück gewinnen Sie eines von 10 Metzger-Checkheften im Wert von CHF 50.–.

Leser-umfrage

Verlosung von 10 × CHF 50.–

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

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch» auch auf Facebook und Instagram.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, sff.ch, enguete.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Zürich, foodstyling-splett.com
Fotos: Jules Moser, Bern, jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, polyconsult.ch
Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern