

April 2022

en Guete Spargeln sind spitze

Alles rund ums edle Frühlingsgemüse
und feine Rezepte.



Schweiz. Natürlich.



Poulet-Burger mit Stil.



Grüner Spargel passt einfach zu allem und ist erst noch ein Farbtupfer. Ob vom Grill oder aus der Bratpfanne: Dieser Burger mit Poulet-Patty, Spargel und Estragon schmeckt herrlich nach Frühling. Das einfache Rezept inklusive Vollkorn-Bun finden Sie auf schweizerfleisch.ch/rezepte. Dort warten auch unzählige weitere Rezepte auf Sie.



Der feine Unterschied.

Fleisch und Spargel, das passt

Liebe Leserin, lieber Leser

Frühling ist spätestens dann, wenn frische Schweizer Spargeln aufgetischt werden. Das ist für viele Geniesser jedes Jahr ein Ereignis. Und auch für Fleischliebhaber, denn Fleisch und Spargeln sind eine herrliche Kombination.

Das zeigen wir Ihnen in Form von vier raffinierten Rezepten. Dazu beantworten wir spannende Fragen rund um das beliebteste Frühlingsgemüse der Schweiz. Ebenfalls in dieser Ausgabe finden Sie wichtige Fakten zur Produktion von Schweizer Fleisch: Wie steht es hierzulande mit dem Tierwohl? Und wie wird mit Antibiotika umgegangen?

en Ruhe, Ihre Schweizer Metzger



Eins, zwei, Spargel



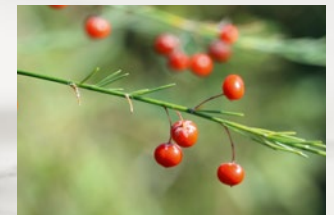
Frisch?

Frische Spargeln erkennen Sie daran, dass sie nicht biegsam sind, saftige Anschmitt-Enden haben und leise quietschen, wenn man sie aneinander reibt.



Knackig?

Ob Sie's glauben oder nicht: Spargeln kann man nicht nur gekocht, sondern auch roh essen. Und zwar beide Sorten. Probieren Sie's einfach mal aus.



Giftig?

Wächst Spargel zum Strauch, entstehen aus seinen Blüten kleine rote Beeren. Diese sind leicht giftig. Dies hat aber keinerlei Einfluss auf den essbaren Stängel.

Spargel-Facts

Frühlingszeit ist Spargelzeit.

Hier servieren wir Ihnen die besten Wissenshäppchen rund ums beliebte Stangengemüse.

Welche Sorten gibt es wann?

In der Schweiz unterscheidet man vor allem zwischen grünen Spargeln und weissen Spargeln, auch Bleichspargeln genannt. Violette Spargeln werden nur selten angebaut. In der Schweiz beginnt die Saison ca. im April und dauert bis Mitte Juni.

Was ist der Unterschied zwischen grünem und weissem Spargel?

Der weisse Spargel wächst unter der Erdoberfläche und bleibt darum bleich. Der grüne Spargel wächst dagegen «oberirdisch» und bildet durch das Sonnenlicht den Farbstoff Chlorophyll. Er schmeckt daher auch etwas würziger als die weisse Sorte.

Gibt es auch wilden Spargel?

Wilder Spargel, auch Waldspargel genannt, ist eine Delikatesse, die in unseren Breiten leider nicht vorkommt. Man findet ihn vor allem im Mittelmeerraum – beispielsweise in Kroatien, Süditalien oder Griechenland.

Wie lässt sich Spargel gut aufbewahren?

Im Kühlschrank bleiben Spargeln zwei bis drei Tage frisch. Am besten in ein feuchtes Tuch wickeln oder den Spargelbund aufrecht in eine Schale mit Wasser (2–3 cm) stellen. Sie können Spargeln auch gewaschen und geschält einfrieren und so acht bis zehn Monate lagern.

Warum riecht's nach Spargel?

Der wohl meistdiskutierte Fakt am Spargel ist die «Duftnote», die er oft am stillen Örtchen hinterlässt. Verantwortlich dafür ist die Asparaginsäure, mit der sich die Pflanze vor Bakterien schützt. Der menschliche Körper baut die Säure bei der Verdauung ab zu schwefelhaltigen und daher geruchsbildenden Verbindungen. Aber nicht bei allen Menschen: Nur gut die Hälfte verfügt genetisch bedingt über das Enzym, das diesen Prozess auslöst.

Schon gewusst, dass Spargel ...

- einzeln gestochen werden muss?
- Calcium, Ballaststoffe und die Vitamine A, B, C enthält?
- bei warmem Wetter bis zu 15 cm pro Tag wächst?
- nur 20 Kalorien pro 100 g hat?



Darum haben es Nutztiere in der Schweiz besser

**Den «Sonderfall Schweiz» gibt es auch in der Tierhaltung.
Aber warum ist das so? Hier finden Sie die wichtigsten Antworten.**

Möchten Sie mehr über die Argumente wissen, die für Schweizer Fleisch sprechen? Auf unserer Website finden Sie viele weitere Informationen zu Herkunft, Haltung und Umwelt. schweizerfleisch.ch/herkunft

Eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt

In den wenigsten Ländern sind die Gesetze für den Tierschutz so strikt wie in der Schweiz. Und fast ebenso wichtig: Die Einhaltung wird auch durch unabhängige Kontrollen garantiert.

Kleinere Dimensionen

Schweizer Fleisch stammt grösstenteils von Nutztieren, die in überschaubaren Herden aufgezogen werden – meist in Familienbetrieben. Fast alle dieser Betriebe erfüllen freiwillig die Richtlinien des ökologischen Leistungsnachweises (ÖLN). Die meisten machen zudem bei Programmen mit wie «RAUS» (Regelmässiger Auslauf ins Freie) und «BTS» (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

Artgerechtes Futter

Nutztiere in der Schweiz erhalten streng kontrolliertes Futter. Die Wiederkäuer fressen zum Grossteil Raufutter – also Gras und Heu – und nur wenig Kraftfutter. Zudem ist das Tierfutter frei von gentechnisch veränderten Organismen (GVO) und von Tiermehl. Die Importe, die es braucht, werden ebenfalls kontrolliert: Im Gesamtmarkt lag der Importanteil verantwortungsvoll produzierter Soja im Jahr 2020 bei mindestens 95 Prozent. 58 Prozent der importierten Futter-Soja stammte aus europäischem Anbau.

Keine leistungsfördernden Antibiotika und Hormone

In der Schweiz dürfen seit 1999 keine Antibiotika und Hormone prophylaktisch oder zur Leistungssteigerung verwendet werden. Antibiotika dürfen nur tierärztlich abgegeben werden, wenn ein Tier krank ist und seine Behandlung dies verlangt. Dabei gelten aber strenge Absetzfristen: Bis das Medikament im Körper der Tiere abgebaut ist, dürfen diese nicht geschlachtet und ihre Milch nicht abgeliefert werden.

Kalbssteak mit Passionsfrucht und weissem Spargel

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Steaks vom Schweizer Kalb (z. B. Nierstück), je ca. 160 g
- 800 g kleine Frühkartoffeln
- ½ Bund Thymian
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 Passionsfrüchte
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 3 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 1 Frühlingzwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 1,2 kg weisse Schweizer Spargeln

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.


Zubereitung


- 1 | Kartoffeln waschen, in eine Gratinform geben. Thymian darüber zupfen, mit der Hälfte des Öls beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln im 200 °C (Umluft 180 °C) heissen Backofen 40 Minuten backen.
- 2 | Zwei Drittel der Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch Herausschaben. Das Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen, den Saft auffangen, die Kerne entfernen. Passionsfrucht- und Zitronensaft mit Honig und Rapsöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Passionsfrucht halbieren und Fruchtfleisch zur Sauce geben.
- 3 | Frühlingzwiebel waschen und samt Grün fein hacken. Basilikum in feine Streifen schneiden. Beides zur Sauce geben.
- 4 | Spargeln schälen und die Enden um 2 cm kürzen, in Salzwasser oder im Dampf ca. 10 Minuten bissfest garen.
- 5 | Die Kalbssteaks salzen. In einer Bratpfanne im restlichen Öl auf jeder Seite ca. 2–3 Minuten bei starker Hitze braten. Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
- 6 | Fleisch mit den Spargeln und den Kartoffeln anrichten. Fleischsaft aus der Pfanne zur Vinaigrette geben, die Spargeln damit beträufeln und servieren.



Schon mal Spargelfond probiert?

Aus dem Rüstabfall der weissen Spargeln kann man einen aromatischen Fond kochen, der als Basis für Suppen und Saucen verwendet werden kann.

 **Zubereiten**
35 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
512 kcal | 46 g Eiweiss
16 g Fett | 43 g Kohlenhydrate

Klein und genauso fein

Statt in eine grosse Terrinenform kann man die Sülzchen auch in einzelne Timbale-Förmchen füllen.

Kräuter-Schinken-Sülzchen mit grünen Spargeln


für 4 Personen


Zutaten

- 400 g gekochter Schinken am Stück vom Schweizer Schwein
- 8 Blätter Gelatine
- 5 ½ dl Gemüsebouillon
- ½ dl Apfelessig
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Bund glatte Peterli
- ½ Bund Kerbel
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Rüebl
- 100 g Stangensellerie
- 3 EL Rapsöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kg grüne Schweizer Spargeln
- 4 Stücke Nussbrötchen, je ca. 60 g

Zubereitung

- 1 | Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schinken in kleine Würfel schneiden.
- 2 | Gemüsebouillon und Apfelessig aufkochen. Gelatine im heissen Sud auflösen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- 3 | Frühlingszwiebel waschen und samt Grün fein hacken. Peterli und Kerbel hacken. All diese Zutaten mit dem Schinken zum Sud geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 | Eine Cakeform von 1 l Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen. Die Schinken-Sülze in die Form füllen und im Kühlschrank für mindestens 4 Stunden fest werden lassen.
- 5 | Rüebl und Stangensellerie rüsten und in sehr feine Würfel schneiden. Im heissen Öl 2 Minuten dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mit Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und dazugeben.
- 6 | Spargeln waschen, die Enden um 2 cm kürzen. In Salzwasser oder im Dampf etwa 8 Minuten garen. Auf eine Platte geben und die Gemüsemarinade darüber verteilen.
- 7 | Sülze aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Spargeln auf Tellern anrichten. Brötchen separat dazu servieren.

 **Zubereiten**
35 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
537 kcal | 39 g Eiweiss
25 g Fett | 36 g Kohlenhydrate

Spargelsuppe mit Hackbällchen und Cornbread

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
75 g	feiner Maisgriess
75 g	Dinkelweissmehl
½ Beutel	Backpulver
4 g	Salz
10 ml	Sonnenblumenöl
1 dl	Wasser
150 g	Maiskörner aus der Dose
150 g	Zwiebeln
600 g	weisse Schweizer Spargeln
1 TL	Butter
1 dl	Weisswein
8 dl	Gemüsebouillon
½ Bund	Peterli
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Currypulver
1,5 dl	Rahm
1	Bio-Zitrone (Schale und Saft)
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.



Zubereiten
40 Minuten



Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
744 kcal | 38 g Eiweiss
43 g Fett | 46 g Kohlenhydrate

Zubereitung

- 1 | Für das Cornbread Maisgriess, Mehl, Backpulver, Salz, Sonnenblumenöl und Wasser mischen und 5 Minuten kneten. Boden einer Springform (Ø 16 cm) mit Backpapier belegen und den Rand einfetten. Maiskörner unter den Teig rühren und diesen in die Form füllen. Im 180 °C (Umluft 160 °C) vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.
- 2 | Zwiebel schälen und fein hacken. Spargeln waschen, schälen und die Enden um 2 cm kürzen. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseitestellen. Die Spargelstangen in feine Scheiben schneiden.
- 3 | In einer Pfanne die Zwiebeln in Butter andünsten. Dann die Hälfte der Zwiebeln herausnehmen und für die Hackbällchen beiseitestellen. Spargelscheiben, Weisswein und Bouillon zu den Zwiebeln in der Pfanne geben. Die Suppe zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.
- 4 | Die Spargelspitzen halbieren. Peterli hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 5 | Für die Hackbällchen das Hackfleisch mit den gedünsteten Zwiebeln, Currypulver, Kräutern sowie Salz und Pfeffer gründlich mischen. Zu baumnussgrossen Bällchen formen.
- 6 | Rahm zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit abgeriebener Zitronenschale, wenig Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Spargelspitzen beifügen und alles nochmals 5 Minuten kochen lassen.
- 7 | Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Hackbällchen darin 6 Minuten goldbraun braten. Suppe mit den Hackbällchen anrichten und das Cornbread dazu servieren.



Tipp

Die Fleischbällchen können auch aus Hackfleisch vom Schwein, Kalb oder Poulet zubereitet werden.

Blanquette vom Poulet mit grünen Spargeln und Morcheln

Tipp

Anstelle von Poulet lässt sich diese Blanquette auch köstlich mit Kalbs- oder Schweinschulter zubereiten.

für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Schenkel (ausgelöst) vom Schweizer Poulet
- 150 g Lauch, ohne Grün
- 2 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 1 dl Weisswein
- 5 dl Geflügelfond
- 1 l Gemüsebouillon
- 180 g mittelfeine Polenta
- 800 g grüne Schweizer Spargeln
- 1 Bund gemischte Frühlingskräuter, z. B. Peterli, Kerbel, Dill, Schnittlauch
- 150 g frische Morcheln (Alternative: 40 g getrocknete Morcheln)
- 1 TL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1,5 dl Rahm
- Muskat
- 50 g geriebener Sbrinz

*Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Höcherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Lauch rüsten, waschen und in feine Würfel schneiden. Fleisch in 4 cm breite Stücke schneiden.
- 2 | In einer Pfanne den Lauch in Butter andünsten. Poulet beifügen und 5 Minuten mitdünsten. Mehl darüber sieben und untermischen. Mit Weisswein und Fond aufgiessen. Zugedeckt 45 Minuten auf kleiner Stufe schmoren lassen.
- 3 | In einer weiteren Pfanne die Bouillon aufkochen lassen. Polenta einrühren und zugedeckt auf kleiner Stufe 20 Minuten quellen lassen.
- 4 | Spargeln waschen, die Enden um 2 cm kürzen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Spargeln in Salzwasser oder im Dampf 5 Minuten garen. Unter kaltem Wasser abschrecken.
- 5 | Die Kräuter hacken.
- 6 | Morcheln je nach Grösse halbieren oder vierteln und gründlich waschen. Öl erhitzen und die Morcheln kurz, aber kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 | Rahm zur Blanquette geben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spargeln und Morcheln beifügen und alles nochmals gut erhitzen.
- 8 | Sbrinz unter die Polenta rühren. Blanquette und Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.



Zubereiten
35 Minuten

Schmoren
45 Minuten



Nährwerte

1 Portion enthält ca.:
719 kcal | 44 g Eiweiss
34 g Fett | 51 g Kohlenhydrate

Metzgercheck

Genuss garantiert



Ob als Ihr persönliches «Gourmet-Budget» oder als Geschenk für einen lieben Menschen: Nutzen Sie die Metzgerchecks – ein praktisches Checkheft mit fünf Gutscheinen à CHF 10.–.

Diese sind in vielen Mitglieds-Metzgereien des Schweizer Fleisch-Fachverbandes erhältlich und einlösbar – auch lange nach der Spargelsaison. Erkundigen Sie sich in Ihrer Metzgerei.

 **Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.**
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



«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:** Florina Manz, Bern, arte-cucina.ch
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