Januar 2011

en Guete.

Gratis!
Spaghetti zum Gehackten
Seite 16

Alles aus einem Topf

Tipps, Tricks und feine Rezepte
mit Schweizer Fleisch

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

POLYCONSULT

Alles Gute für 2011.

SCHWEIZER FLEISCH

Alles andere ist Beilage.

Zurück zum Einfachen

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach all den feinen, aber auch aufwendigen Gerichten an den Festtagen möchte ich im Januar nicht schon wieder viel Zeit in der Küche verbringen. Jetzt hole ich Rezepte hervor, bei welchen alle Zutaten in einem Topf landen und dort von ganz allein zu schmackhaften Gerichten garen. Mit saisonalem Gemüse und vergleichsweise günstigen Fleischstücken passen sie gut ins kalte Januarloch. Ich freue mich, Ihnen hier ein paar davon weitergeben zu können.

Zu den Eintopfleckereien gehören auch die Würste, und die sind der Stolz jedes Schweizer Fleischfachmannes. Wir sind hier in Nyon fünf Metzger auf 200 Metern, die natürlich nicht alle die gleiche Waadtländer Saucisson – unsere «Nationalwurst» – herstellen. Jeder von uns hat seine eigenen Hausrezepte und so ergibt sich eine kulinarische Vielfalt, aus welcher die Kunden auswählen können.

Besonders freut mich dann, dass auch Junge den Weg in meine Metzgerei finden. 25-jährige wissen eben auch, was es vor allem braucht, um die neue Freundin mit einem guten Nachtessen beeindrucken zu können: erstklassige Zutaten. Deshalb führe ich fast nur Schweizer Fleisch aus der Region, von Bauern, die ich kenne. Ich lagere es so lange am Knochen, bis es reif für einen perfekten Genuss ist. Solche Qualität gibt es zwar auch anderswo – aber nur bei uns Schweizer Metzgermeistern.

en Guete!

Marc Deblue,
Fleischfachmann aus Nyon

Aus dem Topf zaubern

Eintöpfe eignen sich ideal, um einmal etwas Neues auszuprobieren. Praktisch alle Fleischsorten können mit den unterschiedlichsten Zutaten kombiniert werden. Und stets gelingts – mit wenig Aufwand.

Dankbar einfach

Diese Gerichte brauchen wenig Kochaufwand: Einmal im Topf, ist die Küchenarbeit bereits erledigt. Denn beim Schmoren und Sieden müssen Sie nicht danebenstehen. Es spielt auch keine grosse Rolle, wenn Sie gleich für mehrere Personen kochen. Nur der Topf muss gross genug dafür sein.

Eintopfgerichte können Sie nach dem Kochen auch portionieren und einfrieren. Oder aber zur nächsten Mahlzeit wieder aufwärmen. Viele finden sogar, dass sie dann noch besser schmecken.

Langsam zum Genuss

Beim Schmoren und Sieden braucht das Kochgut Zeit. Zu viel Hitze schadet nur. Aber knapp am Siedepunkt oder beim leichten Köcheln entfalten sich die delikaten Genüsse von allein.

Freie Fleischwahl

Rind, Kalb, Schwein oder Lamm: Alle Fleischsorten eignen sich für Eintöpfe. Wenn Sie eine davon nicht mögen oder Abwechslung suchen, können Sie die im Rezept angegebene Sorte problemlos austauschen. Das Beste daran ist, dass das dafür verwendete Fleisch immer einen günstigen Preis hat. Lassen Sie sich von uns beraten.

Würste und Co.

Zusammen in einem Topf mit ihren Beilagen fühlen sich auch die Brühwürste wohl. Unser Waadtländer Nationalgericht «Papet vaudois» mit den Saucissons ist nur ein Beispiel dafür.

Auch Schinken und Speck geraten prächtig, wenn sie für eine Berner Platte mit Sauerkraut die Pfanne teilen dürfen. Roh oder fertig vorgekocht können Sie dieses jetzt in Ihrer Metzgerei einkaufen.

Coq au vin
mit Speck, Champignons, Schalotten und Thymian.

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 60 Min.

ZUTATEN

200 g	kleine Rüebli
150 g	Staudensellerie
250 g	Schalotten
1	Schweizer Poulet, ca. 1200 g, vom Metzger in acht Teile schneiden lassen
3 dl	trockenen Weisswein
1/2 Bund	Thymian
2	Lorbeerblätter
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
100 g	geräucherten Speck
200 g	braune Champignons
30 g	Butter
1	Baguette

ZUBEREITUNG

1 | Gemüse putzen, Schalotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pouletteile und diese Zutaten in einen festen, verschliessbaren Gefrierbeutel geben. Weisswein, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 | Pouletteile aus der Marinade nehmen, trockentupfen und in einer Pfanne mit heissem Olivenöl von allen Seiten goldgelb anbraten. Die Brustteile des Poulets herausnehmen. Marinade mit Gemüse und Kräutern in die Pfanne geben, salzen, pfeffern und geschlossen bei milder Hitze ca. 30–35 Minuten garen. Pouletbrustteile nach 10 Minuten Garzeit ebenfalls dazugeben.

3 | In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln. Champignons putzen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Speck darin anbraten, Champignons zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 3–4 Minuten garen, dann zum Poulet geben und mit der Baguette servieren.

Gutes Klima für Schweizer Fleisch

Wegen des drohenden Klimawandels wird die Fleischerzeugung von manchen Seiten kritisiert. Sie soll die Umwelt viel stärker belasten als die Erzeugung aller anderen Nahrungsmittel. Muss man jetzt für sein Steak auf dem Teller ein schlechtes Gewissen haben?

Problem erkannt

Wir Schweizerinnen und Schweizer leben auf zu grossem Fuss. Mit unserem Lebensstil «verbrauchen» wir etwa 2,4-mal mehr an erneuerbaren Ressourcen, als diese Welt uns zur Verfügung stellen kann. Einen Anteil von 17 Prozent daran hat unsere Ernährung. Auch die Produktion von tierischen Produkten (Milch, Eier, Fleisch usw.) belastet dabei die Umwelt: 2- bis 8-mal mehr pflanzliche Kalorien muss ein Tier fressen, um eine Kalorie entstehen zu lassen. Es braucht dafür auch viel Wasser, und die Treibhausgasbelastung durch Nutztiere wird weltweit auf 18 Prozent geschätzt.

Zu simples Rezept

Zusätzlich zu den Folgen der Klimaveränderung braucht die stark wachsende Weltbevölkerung täglich mehr Nahrung. Man hört deshalb immer öfter die Meinung, dass mit dem Verzicht auf Fleisch viele dieser Probleme lösbar seien.

Es gibt aber auch eine andere Sichtweise: Von der weltweit landwirtschaftlich nutzbaren Fläche eignet sich aus natürlichen Gründen nur ein knappes Drittel für den Ackerbau. Der ganze Rest sind Wiesen, Weiden oder Alpen. Das hier wachsende pflanzliche Material kann der Mensch selber nicht verdauen. Aber Kühe, Ziegen, Schafe und andere Raufutterverzehrer können es und produzieren Hochwertiges auf Flächen, die sonst verloren gingen.

Gute Voraussetzungen

Die Schweiz ist ein Land der Berge und 70 Prozent ihrer landwirtschaftlich nutzbaren Fläche ist deshalb Weideland. Hier ist in vielen Jahrhunderten eine bäuerliche Kultur der Milch- und Fleischwirtschaft entstanden. Unsere Nutztiere geben uns wertvolle Nahrung, ohne diese den Menschen wegzufressen. Auch die Nebenprodukte der Nahrungsmittelindustrie erfahren mit der Verfütterung an Schweine eine sinnvolle Verwertung.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch – mit gutem Gewissen

Unser Land legt grossen Wert auf Nachhaltigkeit. Es fördert gezielt eine tier- und umweltgerechte Landwirtschaft. Dazu kommt, dass mit kurzen Transportwegen die Tiere und das Klima geschont werden.

Auch bei uns bleibt aber noch viel zu tun, um schonender mit der Umwelt umzugehen. Wir müssen viele unserer Gewohnheiten kritisch hinterfragen – auch beim Fleisch. Es gibt aber einen Weg: mit Mass konsumieren, aber in höchster Qualität mehr geniessen. Dafür bietet Schweizer Fleisch die besten Voraussetzungen – zusammen mit Ihrer Metzgerei.

SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Kräftige Rindfleischsuppe
mit feinen Gemüsestreifen, Meerrettich und Zitronenschale.

Zutaten für 4–6 Personen | Zubereitungszeit ca. 130 Min.

ZUTATEN

1	Bund Suppengemüse
1,5 kg	Kalbsknochen vom Schweizer Kalb
800 g	Siedfleisch vom Schweizer Rind
1	Zwiebel
10	Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
2	Rüebli
1	Porreestange
1	kleiner Wirz
1	baumnussgrosses Stück Meerrettich
1	unbehandelte Zitrone
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 | Suppengemüse grob würfeln und mit Kalbsknochen, Siedfleisch und einer Zwiebel in ca. 2,5 Liter kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Schaum vorsichtig entfernen, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben und bei milder Hitze ca. 1 Std. 45 Minuten leicht köcheln lassen.

2 | In der Zwischenzeit restliches Gemüse putzen und in feine Streifen schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben.

3 | Siedfleisch aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Würfel schneiden. Suppe durch ein feines Sieb in eine Pfanne giessen, wieder erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsestreifen und Siedfleisch zugeben und nochmals 2–3 Minuten ziehen lassen.

4 | Rindfleischsuppe in eine Suppenterrine geben, Meerrettich und Zitronenschale zugeben und sofort servieren.

Kalbscurry

mit Marsala, Zwiebeln, Okraschoten, Süsskartoffeln und Kokosnussmilch.

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 90 Min.

ZUTATEN

2	Zwiebeln
800 g	Fleisch vom Schweizer Kalb (vom Stotzen)
2 EL	Olivenöl
2–3 geh. TL	Currypulver
	Salz
1,5 dl	trockener Weisswein
5 EL	Marsala
6–7 dl	Bouillon
300 g	Süsskartoffeln
150 g	Okraschoten
1 Dose	Kokosmilch
	Pfeffer aus der Mühle
	Zitronensaft
1 Zweig	Oregano

ZUBEREITUNG

1 | Zwiebeln schälen, Kalbsfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und im heissen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Curry darüberstäuben, salzen und alles gut verrühren. Mit Weisswein und Marsala ablöschen und mit der Bouillon auffüllen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei milder Hitze ca. 50 Minuten garen.

2 | In der Zwischenzeit Süsskartoffeln schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Okraschoten putzen und dritteln. Süsskartoffeln zum Curry geben und weitere 10 Minuten garen. Kokosmilch und Okraschoten zugeben und nochmals 6–7 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3 | Oregano von den Stielen zupfen, darüberstreuen und sofort servieren.

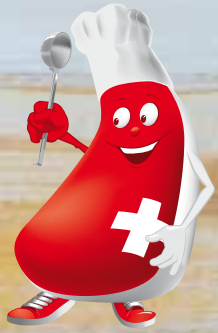
KINDER-REZEPT

Rindereintopf
mit Pelati, Peperoni, Reis und Erdnussbutter.

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit ca. 70 Min.

ZUTATEN

500 g	Rindfleisch von der Huft (vom Schweizer Rind)
2	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2,5 dl	Bouillon
1 Dose	Pelati (425 g)
je 1	rote und grüne Peperoni
60 g	Basmatireis
1–2 EL	Erdnussbutter
	Zitronensaft
1 Bund	Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1 | Rindshuft in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln zugeben, mit anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Bouillon und Pelati zugeben, gut verrühren und geschlossen bei milder Hitze 30 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren.

2 | Peperoni putzen und klein schneiden. Zusammen mit dem Reis zum Eintopf geben und weiter ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

3 | Erdnussbutter zugeben und glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, darüberstreuen und servieren.

Gratis-Pasta zum Gehackten

Kaufen Sie 500 g Schweizer Hackfleisch und lassen Sie sich dazu ein Paket Barilla-Spaghettoni n. 7 schenken. Dieses Angebot machen Ihnen viele SFF-Fleischfachgeschäfte im Januar (solange Vorrat). Fragen Sie danach.

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

Ihr Fleischfachgeschäft:

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.carnasuisse.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Riehen, www.dersplett.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 8162, 3001 Bern**