Dezember 2012

en Guete.

Raffiniert einfach

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Feine Festtags-rezepte mit wenig Aufwand!

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

POLYCONSULT

Der Christstollen für Geniesser.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Zeit zum Geniessen

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer will schon während der Festtage dauernd in der Küche stehen? Viel schöner ist es, diese Tage im Kreis seiner Nächsten zu geniessen und es sich gut gehen zu lassen. Ein feines, mehrgängiges Essen bedeutet aber oft auch viel Aufwand.

Mit diesem «en Guete» möchten wir Ihnen zeigen, dass es auch einfacher geht. Wir stellen Ihnen hier Rezepte vor, die Genuss und eine schöne Präsentation perfekt miteinander vereinen – und die viel weniger zu tun geben, als es den Anschein macht.

Für ein gutes Essen reichen aber Kochkünste allein nicht aus. Es braucht dafür Zutaten von bester Qualität. Schweizer Fleisch, von uns Fleischfachleuten gelagert und präpariert, ist hier immer die erste Wahl. Ganz besonders, wenn es aus der nächsten Umgebung stammt – wie bei uns.

Genussvolle Festtage und herzlich «en Guete»!

Marc Vuagniaux,
Waadtländer Fleischfachmann aus Bex,
und seine Frau Ines.

Festlich kochen

Der Weg zum perfekten Festtagsmenü kann schnell und unkompliziert sein – ganz besonders mit der Unterstützung Ihres Fleischfachmanns.

Frisch eingekauft

In Ihrer Metzgerei wird Fleisch optimal gelagert und frisch zugeschnitten. Wenden Sie sich ruhig mit speziellen Wünschen an uns, denn wir erfüllen sie gerne. Bestellen Sie aber vor den Festtagen rechtzeitig, damit wir uns vorbereiten können. Wir portionieren dann alles und verpacken es so perfekt, dass es über mehrere Tage hinweg sauber und bequem aus dem Kühlschrank geholt werden kann.

Richtig gewählt

Braten und niedergegarte Edelstücke eignen sich am besten für den Festtagsschmaus im grösseren Kreis. Beide sind in der Zubereitung unproblematisch und lassen genügend Zeit für anderes übrig.

Genussvoll angerichtet

Das Auge isst bekanntlich mit, und deshalb schmeckt ein schön angerichtetes Essen schon, bevor man den ersten Bissen genossen hat.

- Nehmen Sie dafür grössere Teller, die nicht bis zum Rand gefüllt werden müssen.
- Wärmen Sie die Teller vor und schöpfen Sie kleine Portionen, damit das Essen nicht kalt wird.
- Richten Sie das Fleisch auch einmal auf statt neben der Beilage an.
- Achten Sie bei den Beilagen auf farbliche Kontraste. Fleisch präsentiert sich zu frischem Grün und hellen Tönen besonders schön.
- Mit einer kleinen Dekoration setzen Sie einen zusätzlichen Farbtupfer und geben dem Gericht eine besondere Note (z.B. ein Kräuterzweiglein oder ein mit kleinem Förmli ausgestochenes Gemüsestückchen). Gehen Sie dabei kreativ, aber sehr reduziert vor.

Leichter gemacht

Speziell während der Festtage kann Ihre Metzgerei Ihnen Arbeit abnehmen. Die Auswahl ist gross:

- Terrinen, Pasteten und Antipasti,
- auf der Platte angerichtetes Chinoise-Fleisch,
- backofenfertige Filets oder Schinken im Teig,
- Plätzli in Einzelportionen, damit jeder am Tisch sein Lieblingsfleisch erhält, und vieles mehr.

Weitere festliche Rezeptideen:
schweizerfleisch.ch/enguete

Entrecôtes
mit gedünstetem Kürbis

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 45 Min.

ZUTATEN

4	Entrecôtes vom Schweizer Rind (à ca. 200 g)
600 g	Kürbis (z.B. Muskatkürbis)
1	Schalotte
40 g	Butter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	kleines Stück Zimtstange
2 EL	Korinthen
2 dl	trockener Rotwein
4	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
1	kleiner Zweig Rosmarin

ZUBEREITUNG

1 | Kürbis schälen und in kleine Spalten schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Kürbis zugeben, mit Salz und Zimt würzen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Schwenken langsam weich garen. Warm halten.

2 | Korinthen 10 Minuten in Rotwein einlegen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3 | Entrecôtes mit Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heissen Olivenöl von beiden Seiten 3–4 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten.

4 | Zwiebeln in das Bratfett geben und glasig dünsten. Rotwein-Korinthen zugeben und den Bodensatz loskochen. Rosmarin vom Zweig zupfen und zugeben. Die Sauce etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 | Entrecôtes kurz in die heisse Sauce geben und mit den Kürbisspalten servieren.

Dazu passen kleine gebratene Kartoffeln.

Vielfältige Bescherung

Schweizer Fleisch garantiert nicht nur höchsten Genuss, sondern bietet auch eine grosse Auswahl an Delikatessen für die Festtage.

Beliebte Klassiker

Edelstücke wie das Filet sind jetzt besonders gefragt, allem voran natürlich für Fondue chinoise, Fondue bourguignonne oder für den Tischgrill.

Dabei sollte man aber drei Hygieneregeln beachten:

1. Rohes Fleisch und die anderen Lebensmittel nicht auf dem gleichen Brett schneiden. Bretter, Messer, Küchenutensilien sowie die Hände jeweils gut waschen.
2. Zwei-Teller-Prinzip: Rohes Fleisch gehört in einen separaten Teller und darf nicht mit zubereitetem Fleisch, Saucen oder anderen Beilagen in Berührung kommen.
3. Fleisch immer vollständig durchgaren, vor allem Poulet.

Wer gerne eine Abwechslung bei der Zubereitung von Edelstücken hat, kann mit Kurzbraten und Niedergaren den Charakter des feinen Fleisches besonders gut zur Geltung bringen.

Verlockende Alternativen

Kräftiger, aber nicht minder gut sind die Fleischstücke zum Schmoren. Aus dem Ofen oder dem Gusseisentopf kommen Braten, Gigots, Ossibuchi und weitere Köstlichkeiten. Alle diese Delikatessen haben einen vorteilhaften Preis, was ja auch ein willkommenes Geschenk ist.

Schweiz. Natürlich.

Das zarte Geflügelfleisch von Poulets und Truten ist für viele feine Rezepte bestens geeignet – als Vorspeise oder als Hauptgang.

Viele Spitzenköche haben in den letzten Jahren aber auch weniger bekannte Stücke wie Innereien, die Zunge oder den Ochsenschwanz wiederentdeckt. Was sie damit auf den Tisch zaubern, schmeckt so gut, dass es sich auch zu Hause lohnt, eines ihrer Rezepte auszuprobieren.

Wem das alles noch nicht genügt, dem bleiben die vielen Spezialitäten unseres Landes. Jede Region bietet Würste, Schinken oder Trockenfleisch, die nach eigenen Rezepten zubereitet werden. Warm oder kalt genossen, runden sie den grossen Festtagsschmaus erst richtig ab.

20 Metzgergutscheine à CHF 50.– zu gewinnen!

Ihre Meinung ist etwas wert

Schreiben Sie uns, wie Ihnen das «en Guete» gefällt und wie wir uns noch verbessern können. Auf der Website **schweizerfleisch.ch/enguete** können Sie jetzt dafür bis Ende Dezember einen Fragebogen ausfüllen. Zur Belohnung werden 20 Metzgergutscheine im Wert von je 50 Franken unter den Teilnehmenden verlost.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweinsfilet
mit Datteln und Haselnüssen

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN

8	Filetmedaillons vom Schweizer Schwein (à ca. 80 g)
4	Datteln
1 EL	Haselnusskerne
2 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
8	Wacholderbeeren
8	Scheiben Bauernspeck
3 EL	Olivenöl
1 dl	trockener Rotwein
3 dl	Bouillon
30 g	kalte Butter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 | Datteln halbieren und entsteinen und Haselnüsse grob hacken. Thymian von den Stielen zupfen und alles mischen.

2 | In die Schweinsfiletmedaillons je eine kleine Tasche schneiden (dies können Sie auch von Ihrem Metzger vorbereiten lassen) und die Dattelmischung darin verteilen. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Wacholderbeeren grob zerstossen. Beides mischen und die Medaillons damit würzen. Mit je einer Scheibe Bauernspeck umwickeln.

3 | Medaillons mit der specküberlappenden Seite nach unten im heissen Olivenöl anbraten und dann von allen Seiten ca. 4–5 Minuten braten. Medaillons aus der Pfanne nehmen und warm halten.

4 | Bratensatz mit Rotwein ablöschen, Bouillon zugeben und stark einkochen lassen. Kalte Butter in Stückchen in die nicht mehr kochende Sauce rühren. Mit wenig Salz und grobem Pfeffer würzen und zu den Medaillons servieren.

Dazu passen gedünstete Rosenkohlblätter und Spätzli.

Kalbskoteletts
mit geschmorten Schalotten

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

ZUTATEN

4	Koteletts vom Schweizer Kalb (à 250–300 g)
1	Bio-Orange
½ Bund	Zitronenthymian
3 EL	Olivenöl
	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
300 g	Schalotten
1 EL	Puderzucker
2 dl	Marsala
30 g	kalte Butter

ZUBEREITUNG

1 | Orange heiss abwaschen und die Schale zum Beispiel mit einem Zestenreisser ablösen. Saft auspressen und beiseitestellen. Zitronenthymian von den Stielen zupfen und mit Orangenzesten, Olivenöl und Pfeffer verrühren. Kalbskoteletts gleichmässig damit bestreichen. Schalotten schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln.

2 | Eine grosse Pfanne erhitzen und die Kalbskoteletts darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Dann das Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad 10–15 Minuten garen.

3 | In der Zwischenzeit die Schalotten im Bratfett glasig dünsten, mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Mit Marsala ablöschen, Orangensaft zugeben und kräftig einkochen lassen.

4 | Kalbskoteletts aus der Form nehmen und mit Meersalz würzen. Entstandenen Fleischsaft nach Belieben in die Sauce geben, kalte Butter in die nicht mehr kochende Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passt weisse Polenta.

Schweinsplätzli
in Aprikosensauce mit Vanille

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN

4	Plätzli vom Schweizer Schwein (à ca. 80 g)
1	Schalotte
120 g	getrocknete Aprikosen
1	Vanilleschote
30 g	Butter
3 dl	Bouillon
	Salz

ZUBEREITUNG

1 | Schalotte schälen und fein würfeln. Aprikosen halbieren, Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem kleinen Messer herauskratzen.

2 | Schweinsplätzli in der heissen Butter von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3 | Schalotten in das Bratfett geben und glasig dünsten. Aprikosen zugeben und kurz mit andünsten. Vanillemark und Schote zugeben, mit Bouillon ablöschen und 6–8 Minuten langsam einkochen lassen. Mit wenig Salz würzen, Plätzli nochmals kurz in der Sauce erwärmen und sofort servieren.

Dazu passen Teigwaren.

Promotion

Mit Hochgenuss durch das Jahr 2013

Im Metzgerkalender 2013 werden 12 weitere feine Rezepte mit Schweizer Fleisch vorgestellt. Monat für Monat bietet er Ihnen eine saisonale Inspiration.

Mit diesem beliebten Geschenk bedanken wir uns für Ihre Treue. Sie erhalten den Metzgerkalender 2013 in vielen Schweizer Fleischfachgeschäften – solange der Vorrat reicht.

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**