September 2013

en Guete.

Kurz und gut

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Rezepte für den schnellen Genuss.

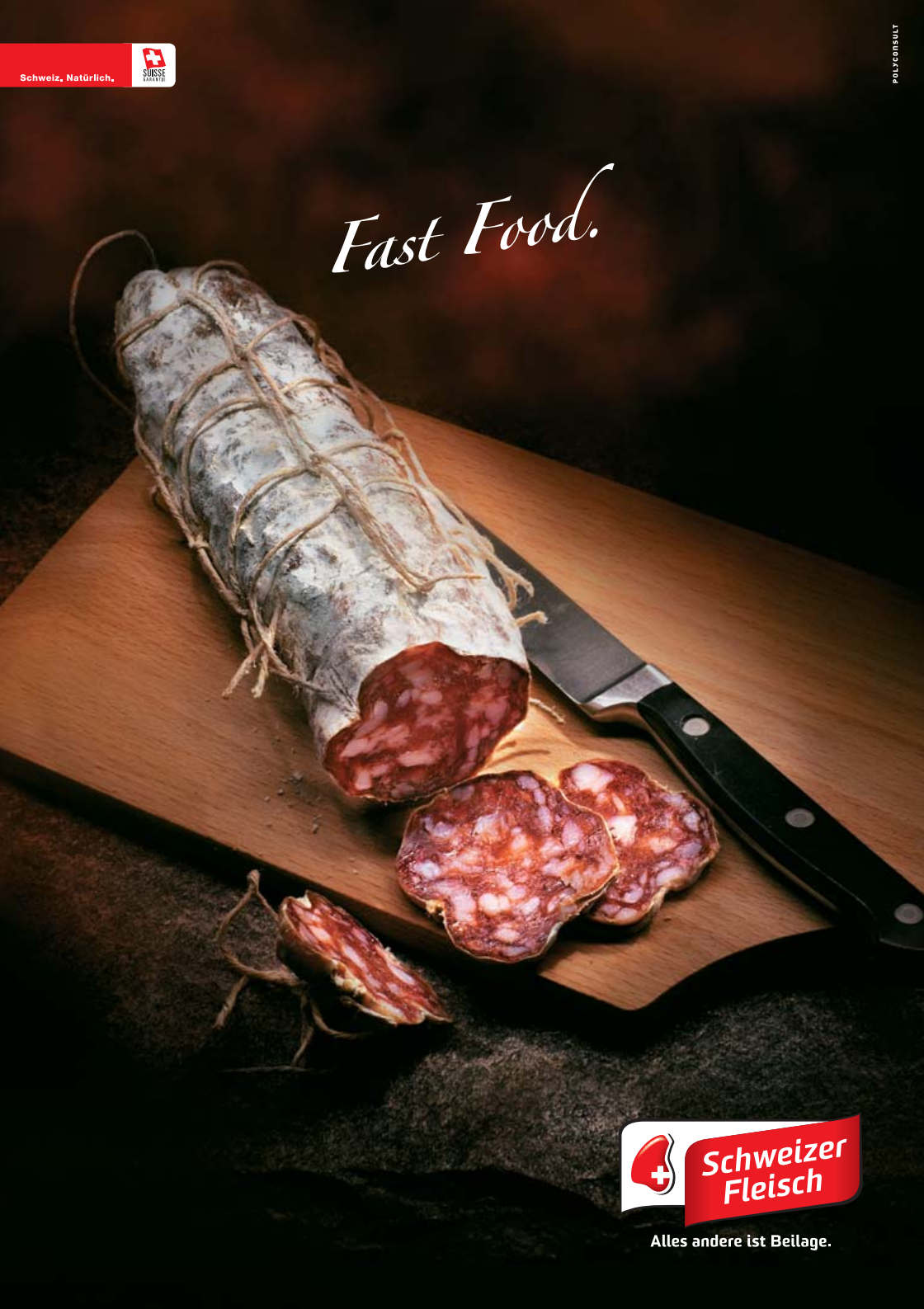
Ihr Schweizer Fleischfach-geschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.


Schweiz. Natürlich.
SÜISSE GARANTIE
POLYCONSULT
Fast Food.
Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Im Handumdrehen auf dem Tisch

Liebe Leserin, lieber Leser

In der heutigen Zeit muss alles schnell gehen – auch das Kochen. Deshalb gibt es ein grosses Angebot an industriell hergestellten Fertigmahlzeiten, die in wenigen Minuten auf dem Tisch stehen. Meistens enthalten diese wenige wertvolle Nährstoffe, dafür aber künstliche Zusätze und Konservierungsmittel.

Viel gesünder und ausgewogener könnte aber genauso schnell gekocht werden. Fleisch bietet die besten Voraussetzungen dafür, denn rasch ist es in der Pfanne gebraten und mit einer marktfrischen Beilage ergänzt. Beispiele, wie Sie mit kleinem Aufwand zu grossem Genuss kommen, zeigt Ihnen dieses «en Guete».

Keine Frage, die hochwertigen Naturprodukte aus der Schweiz schmecken frisch zubereitet am besten. Sowohl beim Fleisch als auch bei den Beilagen hat unser Land eine grossartige Vielfalt zu bieten. Sei es hier bei mir am Bielersee oder in jeder anderen Region.

Viel Zeit zum Geniessen und dazu – «en Guete»!

Pierre Stamm,
Fleischfachmann aus
Le Landeron NE

Eins, zwei, fertig!

Auch mit frischen Zutaten kann man rasch und einfach kochen. Lesen Sie hier, worauf es ankommt.

Frische Gerichte mit Schweizer Fleisch schmecken besser als Fertigmahlzeiten und enthalten mehr wertvolle Nährstoffe. Vieles lässt sich rasch zubereiten, wenn man ein paar einfache Tipps beachtet:

Die richtige Fleischwahl

Für die schnelle Küche ist Fleisch ideal, das nur kurz gebraten werden muss.

- Plätzli (Filet, Entrecôte, Huft, Nierstück) vom Kalb, Rind oder Schwein
- Koteletts vom Kalb, Schwein oder Lamm
- Geschnetzeltes vom Kalb, Rind, Schwein oder Poulet
- auch die Kalbsleber wird «à la minute» zubereitet

Für die schnelle Küche eignen sich auch die pfannenfertigen Spezialitäten aus Ihrer Metzgerei wie Spiessli, Saltimbocca, Jägerschnitzel, Cordon bleu usw.

Die richtige Zubereitung

Eine gute Bratpfanne ist alles, was Sie zum Kochen brauchen. Achten Sie darauf, dass das Fleisch nicht länger als nötig erhitzt wird. Denn sonst wird es zäh (gilt auch für die Kalbsleber).

- Die Pfanne und das Öl müssen heiss sein (ca. 180 °C). Lesen Sie dazu auch die Tipps auf den Seiten 8/9.
- Das Fleisch wird zuerst auf einer Seite «scharf» angebraten, dann gewürzt, gewendet und nochmals gewürzt. Jetzt wird die Hitze reduziert. Je nach Gusto (saignant, à point, bien cuit) und Grösse braucht ein Plätzli oder Kotelett 5–10 Minuten, bis es essbereit ist.
- Damit der Dampf entweichen kann, darf die Pfanne nie ganz mit einem Deckel verschlossen werden.
- Auch Geschnetzeltes wird nur gerade so lange gebraten, bis es gut durch ist. Grössere Mengen in Portionen aufteilen und nacheinander braten. (Sonst kocht das Fleisch und der Saft läuft aus.) Erst am Schluss würzen.

Schnelle Beilagen

Rasch zubereitet sind Salate, kurz gedämpftes Gemüse, Expressreis oder Couscous. Frische Spätzli aus der Metzgerei, die man nur erwärmen muss, sind natürlich auch schnell gemacht. Und fast immer passt ein Stück Brot als Beilage.

Auch darauf kommt es an

Damit das Fleisch richtig zart wird, muss es fachgerecht gelagert sein. Dafür sind wir Fleischfachleute die Spezialisten. Auf Wunsch vakuumieren wir das Fleisch und so kann es 3–4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie können es jederzeit zubereiten – ebenso bequem und einfach wie eine Fertigpizza!

Schweinsfiletmedaillons
mit Aprikosenchutney und Couscous

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

ZUTATEN

600 g	Filet vom Schweizer Schwein (vom Fleischfachmann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden lassen)
1 kleine	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (walnussgross)
½ kleine	rote Chilischote
3 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1 Dose	Aprikosenhälften (240 g)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1–2 EL	Weissweinessig
2 Zweige	Peterli
250 g	5-Minuten-Couscous
1	Zimtstange
2	Nelken
6	ganze Kardamom

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
540 kcal I 42 g Eiweiss I 14 g Fett
58 g Kohlenhydrate (ohne Blattsalat)

ZUBEREITUNG

1 | Aprikosen ohne Saft mit Mixer fein pürieren (Saft aufbewahren).

2 | Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben, Chili fein würfeln und alles in 2 EL Öl glasig dünsten. Pürierte Aprikosen dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Aprikosensaft nach Belieben würzen.

3 | Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Schweinsfiletmedaillons zugeben und von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Grob gehackten Peterli zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 | In der Zwischenzeit Couscous unter Zugabe von Zimt, Nelken und Kardamom nach Packungsanleitung zubereiten.

5 | Medaillons mit Aprikosenchutney und Couscous servieren.

Dazu passt ein Blattsalat.

Welches Öl ist das beste?

Das optimale Öl sollte gesund und für jeden Zweck verwendbar sein und ausserdem schmecken. Dieses eine Öl gibt es leider nicht. Aber mit ein wenig Wissen findet man für jede Anwendung die beste Lösung.

Für die richtige Wahl des Öls sind entscheidend:

Die gute Zusammensetzung

Gesundheitlich wertvolle Öle enthalten ein ausgewogenes Fettsäuremuster und ausreichend Vitamin E. Empfehlenswert sind Öle mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, wie ihn beispielsweise Schweizer Rapsöl aufweist.

Der Geschmack

Entscheidend ist hier, ob man ein Öl mit oder ohne Eigengeschmack verwenden will. Unterschiedliche Aromen bieten die kalt gepressten Öle und mit ihnen kann dem Gericht eine besondere Note gegeben werden. Raffinierte Öle hingegen sind geschmacksneutral. Aus gesundheitlicher Sicht ist es bedeutungslos, ob ein Öl kalt gepresst oder raffiniert ist, da die Unterschiede sehr gering sind.

Der Einsatzzweck

Beim Erhitzen verändert sich die Struktur der Öle. Früh gehen dabei die Aromen verloren. Aber auch die gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffe halten nicht jede Temperatur aus. Insbesondere für sehr hohe Temperaturen (über 160 °C), wie sie beim Braten oder Frittieren entstehen, kommen nur noch speziell raffinierte Öle in Frage. Bratbutter ist ebenfalls hitzestabil und kann ab und zu aus geschmacklichen Gründen verwendet werden.

Öle und Fette sollten nie so stark erhitzt werden, dass sie rauchen, denn dabei können gesundheitsschädigende Stoffe entstehen. Täglich genügen 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl (kalte und warme Küche), davon wird mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl empfohlen.

Mehr über ausgewogenes und genussvolles Essen unter: **schweizerfleisch.ch/enguete**

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Das richtige Öl für jeden Zweck

Kalte oder fertig gekochte Gerichte	Kochen bei tiefer Temperatur	Kochen bei hoher Temperatur
Einsatz: Salatsaucen, Gemüse, Teigwaren	**Einsatz:** Dünsten, Dämpfen, Schmoren	**Einsatz:** Braten, Frittieren
Ölart: kalt gepresst oder raffiniert	**Ölart:** raffiniert	**Ölart:** speziell hitzestabil
Empfohlen: Bevorzugt: Schweizer Rapsöl. Zur Abwechslung: Baumnussöl, Weizenkeimöl, Olivenöl, Sojaöl	**Empfohlen:** Schweizer Rapsöl, Olivenöl, HOLL-Rapsöl*, HO-Sonnenblumenöl**	**Empfohlen:** HOLL-Rapsöl*, HO-Sonnenblumenöl**

* HOLL = High Oleic / Low Linolenic. Dieses hoch erhitzbare Öl wird aus speziellen Rapsölsorten gewonnen.
** HO = High Oleic. Dieses hoch erhitzbare Öl wird aus speziellen Sonnenblumensorten gewonnen.

LE CREUSET

Pouletbrustscheiben
mit Pistazienpesto und Rüeblisalat

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

ZUTATEN

600 g	Pouletbrust vom Schweizer Poulet (vom Fleischfachmann in feine Scheiben schneiden lassen)
60 g	Pistazienkerne
1	Bio-Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
40–50 ml	Olivenöl
200 g	Rüebli geraffelt
2 EL	weisser Balsamico-Essig
1 TL	flüssiger Honig
3 EL	Rapsöl
2 Stiele	Peterli
3 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Pistazien, Zitronenschale, Knoblauch, Salz und Olivenöl mit Mixer fein pürieren und beiseitestellen.

2 | Rüeblistreifen mit Essig, Honig, Salz, Pfeffer und Rapsöl mischen. Peterli grob hacken, daruntergeben und beiseitestellen.

3 | Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pouletscheiben darin von beiden Seiten je 2–3 Minuten anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pistazienpesto und dem Rüeblisalat servieren.

Dazu passt ein frisches Baguette.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
510 kcal I 41 g Eiweiss I 35 g Fett
9 g Kohlenhydrate (ohne Baguette)

Geschnetzelte Kalbsleber
mit Schalotten und Himbeeren in Thymianjus

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 12 Min.

ZUTATEN

600 g	geschnetzelte Leber vom Schweizer Kalb
1	Schalotte
3 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
2 Zweige	Thymian
200 g	Himbeeren
1,5 dl	Kalbsfond
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Zucker
2 Beutel	Expressreis à 250 g

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Schalotte schälen, in feine Streifen schneiden und im heissen Öl glasig dünsten. Kalbsleber und Thymian zugeben, unterrühren und ca. 3 Minuten anbraten. Himbeeren und Kalbsfond zugeben und 2–3 Minuten einkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

2 | In der Zwischenzeit Expressreis nach Packungsanleitung zubereiten und dazuservieren.

Dazu passt ein grüner Salat.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
490 kcal I 34 g Eiweiss I 16 g Fett
51 g Kohlenhydrate (ohne Salat)

Rindshackpfanne
mit Kartoffeln, Gemüse und Cashewkernen

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

ZUTATEN

400 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
300 g	Kartoffeln
1	gelbe Peperoni
1 Stange	Lauch
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
150 g	Cherrytomaten
2 dl	Bouillon
2 EL	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
40 g	geröstete Cashewkerne
½ Bund	fein geschnittenen Schnittlauch

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
360 kcal I 26 g Eiweiss I 20 g Fett
17 g Kohlenhydrate (ohne Blattsalat)

ZUBEREITUNG

1 | Kartoffeln schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Peperoni und Lauch putzen und fein schneiden.

2 | Rindshackfleisch im heissen Öl anbraten, vorbereitete Zutaten zugeben und kurz mitbraten.

3 | Cherrytomaten halbieren und mit der Bouillon in die Pfanne geben. Crème fraîche unterrühren, mit Salz und wenig Pfeffer würzen und 6–8 Minuten leicht köcheln lassen. Cashewkerne zugeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Dazu passt ein Blattsalat.

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/enguete

Wettbewerb:

Ihr schneller Gewinn!

10
Metzgerchecks
à 50 Franken zu
gewinnen!

Beantworten Sie kurz auf unserer Website, wie lange ein Plätzli zum Braten braucht, und gewinnen Sie mit etwas Glück Metzgerchecks im Wert von 50 Franken! Hier gehts direkt zu Ihrer Chance:

schweizerfleisch.ch/enguete

Jedes gute Fleischfachgeschäft in der Schweiz ist auch Mitglied im Schweizer Fleisch-Fachverband SFF und löst die Checks gerne ein.

Teilnahmeschluss: 13.10.2013
Wettbewerbsbedingungen im Internet

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**