Dezember 2013

en Guete.

Das gewisse Etwas

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Krusten und Garnituren für festliche Menüs.

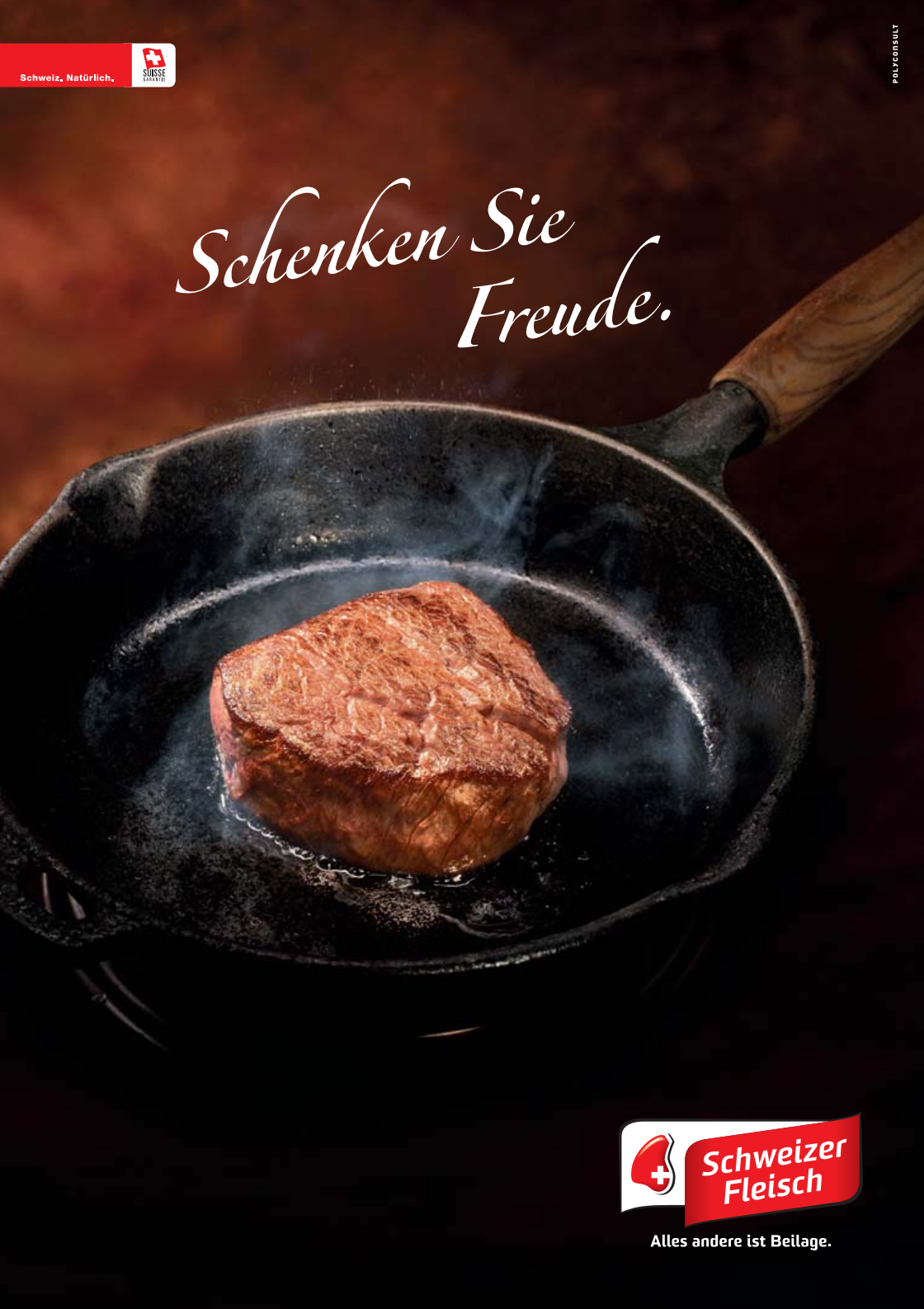
Ihr Schweizer Fleischfach-geschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE


Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE
POLYCONSULT
Schenken Sie Freude.
Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Perfekter Genuss

Liebe Leserin, lieber Leser

An den Festtagen nimmt das Essen einen wichtigen Platz ein. Für schöne Stunden mit seinen Liebsten ist jetzt nur das Beste gut genug. Dass für solche Qualität nur ein feines Stück Schweizer Fleisch infrage kommt, versteht sich fast von selbst.

Für den perfekten Genuss braucht es aber auch raffinierte Rezepte und eine schöne Präsentation auf dem Teller. Krusten und Garnituren geben Gerichten das «gewisse Etwas». Sie sind dekorativ und bringen besondere Geschmacksnoten hinein.
In diesem «en Guete» finden Sie Rezepte dazu, die Ihnen garantiert gelingen werden.

Beste Zutaten und viel Liebe bei der Zubereitung brauchen auch wir Metzgermeister, wenn wir unsere Spezialitäten herstellen.
Bei mir sind dies unter anderem bis zu 61 verschiedene Bratwurstsorten. Ich verwende dafür selbstverständlich nur Fleisch aus der Schweiz. Denn damit können auch alltägliche Produkte immer ein kleines Festessen sein.

Genussvolle Festtage – und dazu
«en Guete»

Martin Stettler, Metzgermeister
und Koch aus Schüpfen BE

Der krönende Abschluss

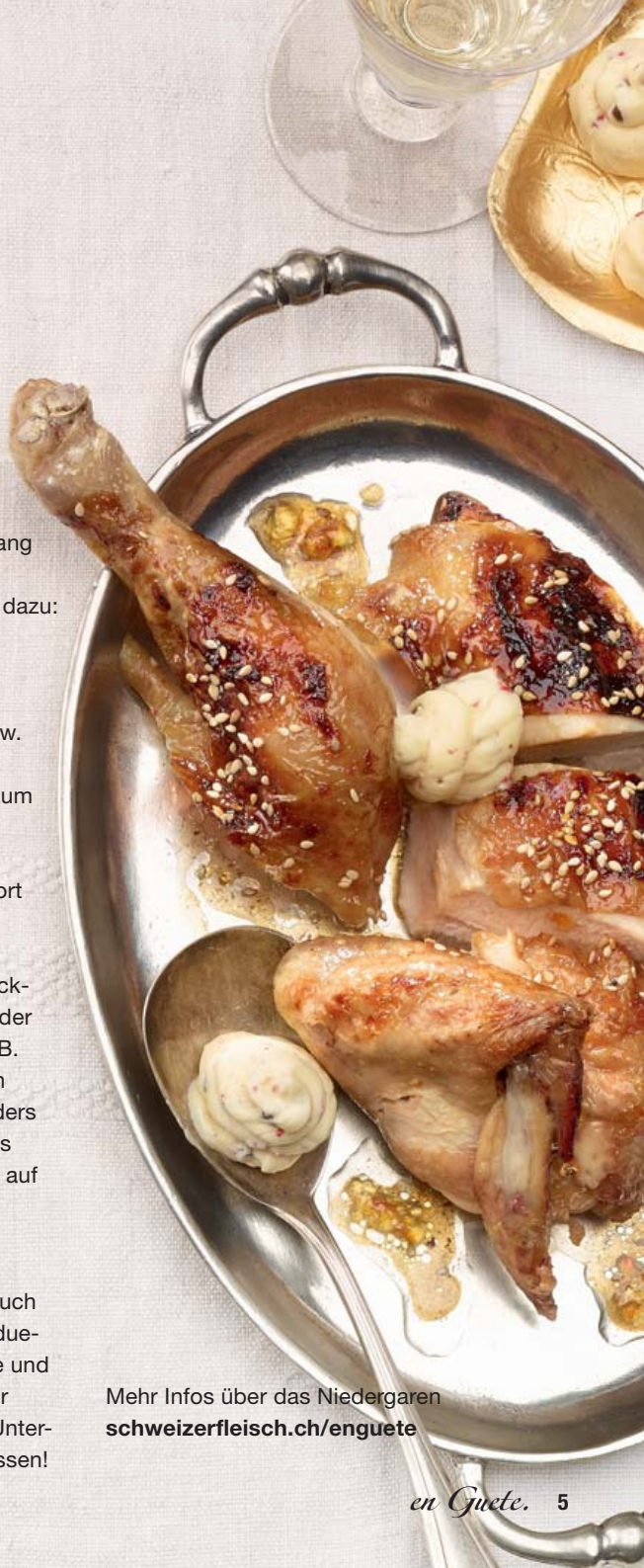
Mit Krusten und Garnituren geben Sie jedem Fleischstück den letzten Schliff. Lesen Sie hier, worauf es dabei ankommt.

Zusammen mit dem Fleisch ergeben Krusten und Garnituren raffinierte Geschmacks-kompositionen. Krusten werden im Ofen überbacken, Garnituren erst beim Anrichten zum Gericht gegeben.

Würzige Krusten

Edelstücke wie Filets, Steaks, Roastbeef oder Lammracks können mit einer Kruste überzogen werden. So gehen Sie dabei vor:

- Zuerst das Fleischstück bis zu einer Kerntemperatur von 45–48 Grad im Ofen niedergaren (ohne Anbraten und ohne Kruste).
- Dann die Ofentemperatur in der Grillfunktion auf 180–220 Grad erhöhen und die Kruste auf dem Fleisch verteilen. (Kräuter- und Brotkrusten ertragen weniger Hitze, gemahlene Nüsse und Kerne mehr.)
- Für die Krustenbildung 4–8 Minuten lang überbacken.
- Das Fleischstück noch ein paar Minuten an der Wärme ruhen lassen, damit beim Schneiden weniger Saft austritt.



Vielseitige Garnituren

Vom Apérohäppchen bis zum Hauptgang kann beinahe alles mit einer Garnitur verfeinert werden. Hier ein paar Tipps dazu:

- Neben Saucen oder Kräuterbutter können auch Gemüse, frische oder gedörrte Früchte, frische Kräuter usw. für Garnituren eingesetzt werden.
- Garnituren können warm oder kalt zum Fleisch angerichtet werden. Saucen müssen fest in der Konsistenz sein, damit sie auch bei Wärme nicht sofort auslaufen.
- Achten Sie darauf, dass das Fleisch und die Garnitur nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch miteinander harmonieren. Helle, reine Farben (z.B. von frischen Kräutern) geben zu den kräftigen Fleischtönen einen besonders schönen Kontrast. Wie dekorativ das wirkt, zeigen Ihnen die Rezeptbilder auf den folgenden Seiten.

Willkommene Unterstützung

In Ihrer Metzgerei gibt es Garnituren auch fixfertig zu kaufen: Kräuterbutter, Fondue-chinoise-Saucen, die Sauce béarnaise und weitere mehr. Ob beim Fleisch oder für Krusten und Garnituren – auf unsere Unterstützung können Sie sich immer verlassen!

Mehr Infos über das Niedergaren
schweizerfleisch.ch/enguete

Roastbeef
mit Dattelkruste

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

ZUTATEN

800 g	Entrecôte am Stück vom Schweizer Rind (Roastbeef)
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
20 g	Bratbutter
2	Rüebli
1 Stange	Lauch
3 dl	Bouillon
120 g	getrocknete Datteln ohne Steine
1	rote Zwiebel
3 Zweige	Peterli
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
60 g	weiche Butter
1–2 EL	grober Senf
3	Eigelb
2 EL	grobes Paniermehl (auch in Ihrer Metzgerei erhältlich)
1 Zweig	Thymian
	Alufolie

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Roastbeef salzen und pfeffern. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und Roastbeef von allen Seiten anbraten. Rüebli und Lauch geputzt und grob gewürfelt kurz mit anbraten. Mit der Bouillon ablöschen und alles in einen Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) bei 175 Grad ca. 25 Minuten braten (Kerntemperatur 50 Grad).

2 | In der Zwischenzeit: Datteln würfeln, Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, Peterli hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten und vom Herd nehmen. Butter schaumig schlagen, Datteln, Peterli, Senf, Eigelbe, Paniermehl und die gedünsteten Zwiebeln zugeben. Alles gut verrühren. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

3 | Roastbeef aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Bratensatz mit wenig Wasser ablöschen und mit Thymian etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

4 | Fleisch aus der Folie nehmen und die Dattelmasse gleichmässig darauf verteilen. Ofen in Grillfunktion (oder mit 225 Grad Oberhitze) vorheizen und den Braten 5–8 Minuten lang gratinieren. Bratenfond nochmals erhitzen und Thymian entfernen. Dann den Braten in Scheiben schneiden und mit dem Bratenfond (inkl. Rüebli und Lauch) servieren.

Dazu passt ein Gemüserisotto.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:

670 kcal | 52 g Eiweiss | 37 g Fett

29 g Kohlenhydrate (ohne Gemüserisotto)

Ein Qualitätsprodukt bekennt Farbe

Eine neue Tierschutzverordnung garantiert, dass Schweizer Kalbfleisch ein besonders naturnah produziertes und hochwertiges Produkt bleibt. Die rosa Färbung wird der sichtbare Beweis dafür sein.

Schweizer Kalbfleisch ist wie gemacht für ein festliches Essen. Es ist zart und hat einen gehaltvollen, feinen Geschmack. Es ist aber auch leicht und bekömmlich. Zudem enthält Schweizer Kalbfleisch viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Eiweiss, Vitamine der B-Gruppe, Eisen und Zink.

Noch tierfreundlicher

Seit September 2013 schreibt eine neue Regelung eine besonders artgerechte Aufzucht der Kälber vor. Die neue Tierschutzverordnung sorgt dafür, dass die Kälber in Gruppen leben dürfen und neben ihrer Hauptnahrung Milch auch Raufutter (z.B. Heu) und Wasser zur freien Verfügung erhalten. Dazu kommen Auslauf und ein Strohlager im Stall. Zusammen sorgen diese Massnahmen für besonders widerstandsfähige und gesunde Tiere.

Qualitätsmerkmal Farbe

Kein anderes Land kennt so tierfreundliche Bedingungen, wie sie nun in der Schweiz gelten werden. Als Folge der neuen Bestimmungen enthält das Fleisch von Schweizer Kälbern mehr Eisen und färbt sich dadurch etwas rosa.

Mehr Geschmack

Die neue Regelung wird auch beim Geniessen spürbar sein. Denn das Schweizer Kalbfleisch gewinnt an Geschmack und bleibt dennoch sehr zart. Zugegeben, solche Qualität hat auch ihren Preis. Gemessen an den vielen Vorzügen bietet Schweizer Kalbfleisch aber einen hohen Gegenwert. Und für ein feines Festtagsessen ist sowieso nur das Beste gut genug.

Mehr Infos zur Kalbfleischfarbe:
schweizerfleisch.ch/enguete

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
710 kcal | 55 g Eiweiss | 49 g Fett
9 g Kohlenhydrate
(ohne Knöpfli und Kürbisgemüse)

Kalbsnierstückbraten
mit Orangen-Haselnuss-Kruste

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

ZUTATEN

800 g	Nierstück vom Schweizer Kalb
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
20 g	Bratbutter
100 g	Schalotten
3 dl	Kalbsfond
1 dl	trockener Weisswein
2	Lorbeerblätter
150 g	Haselnusskerne
1	Bio-Orange
3 Zweige	Estragon
60 g	Butter
3	Eigelb
2 TL	Honig
	Alufolie

ZUBEREITUNG

1 | Kalbsnierstück salzen und pfeffern. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Schalotten schälen, je nach Grösse halbieren oder vierteln, zugeben und kurz mit anbraten. Mit Kalbsfond und Weisswein ablöschen und Lorbeer zugeben. Alles in einen Bräter geben und im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) bei 180 Grad ca. 30 Minuten braten (Kerntemperatur 58–60 Grad).

2 | In der Zwischenzeit: Haselnusskerne fein hacken, Orangenschale fein abreiben und von einer Orangenhälfte den Saft auspressen. Estragonblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Butter schaumig rühren und Eigelbe zugeben. Haselnuss, Orangensaft und -schale sowie Honig und Estragon unterrühren. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.

3 | Braten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Bratenfond kräftig einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

4 | Fleisch aus der Folie nehmen und die Haselnussmasse darauf verteilen. Ofen in Grillfunktion (oder mit 225 Grad Oberhitze) vorheizen und den Braten 6–8 Minuten gratinieren. Bratenfond nochmals erhitzen und Lorbeer entfernen. Dann den Braten in Scheiben schneiden und mit dem Bratenfond servieren.

Dazu passen Knöpfli und Kürbisgemüse in Zimtbutter.

Ganzes Poulet
mit einer rosa Pfeffer-Kräuterbutter-Garnitur

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 85 Min.

ZUTATEN

1	Schweizer Poulet (ca. 1400 g, in Ihrer Metzgerei vorbestellen)
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
3 dl	trockener Weisswein
120 g	weiche Butter
1–2 TL	Zitronensaft
1 TL	getrocknete rosa Pfefferkörner
2–3 EL	Bitterorangenkonfitüre
1 EL	Sesamkörner
	Spritzsack, Backpapier

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
720 kcal | 50 g Eiweiss | 53 g Fett
7 g Kohlenhydrate
(ohne Kartoffelgratin und Rüebli)

ZUBEREITUNG

1 | Poulet von innen und aussen salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. Poulet in eine ofenfeste Form legen und Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Weisswein darübergeben und das Ganze im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) bei 175 Grad ca. 30 Minuten garen.

2 | In der Zwischenzeit: Butter schaumig rühren, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und grob zerdrückten rosa Pfeffer zugeben und sorgfältig verrühren. In einen Spritzsack geben und Rosetten auf einen Bogen Backpapier spritzen. Kalt stellen.

3 | Poulet (mit der Form) aus dem Ofen nehmen, grosszügig mit der Orangenkonfitüre bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Für weitere ca. 40 Minuten in den Ofen schieben, bis die Haut knusprig ist.

4 | Poulet aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Dann portionieren, mit dem Bratenfond anrichten und mit den Butterrosetten garniert servieren.

Dazu passen Kartoffelgratin und gedünstete bunte Rüebli.

Weitere Rezepte unter:
schweizerfleisch.ch/enguete

Schweinsplätzli
mit Gemüsegarnitur

Zutaten für 4 Kinderportionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

4	Plätzli vom Schweizer Schwein (à ca. 80 g)
1	kleiner Kohlrabi
1	kleiner Sellerie
2	dicke Rüebli
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
½	Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
2 EL	Kürbiskerne
	Weihnächtliche Guetzliförmli, Alufolie

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Kohlrabi und Sellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rüebli schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit den Guetzliförmli Formen aus den Gemüsescheiben ausstechen.

2 | Öl in einer Pfanne erhitzen. Schweinsplätzli von jeder Seite 3–4 Minuten braten und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Dann in Alufolie wickeln und warm stellen.

3 | Ausgestochenes Gemüse ins Bratöl geben und darin 4–5 Minuten dünsten. 1–2 TL Zitronensaft, Zitronenschale und Kürbiskerne zugeben. Kurz schwenken und mit etwas Salz würzen.

4 | Schweinsplätzli aus der Folie nehmen. Den Bratensaft mit in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Dann die Schweinsplätzli zusammen mit den Gemüseformen anrichten und servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
230 kcal | 22 g Eiweiss | 12 g Fett
6 g Kohlenhydrate (ohne Bratkartoffeln)

Alles Gute im Jahr 2014!

Mit einem kleinen Geschenk möchten wir uns für Ihre Treue bedanken. Der Metzgerkalender stellt Ihnen jeden Monat ein feines Gericht mit Schweizer Fleisch vor. Die Rezepte für das kommende Jahr hat Marco Böhler kreiert, der als bester Schweizer Jungkoch 2013 ausgezeichnet worden ist (Gewinner der Marmite Youngster Selection).

Sie erhalten den Metzgerkalender 2014 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**