Juli/August 2014

en Guete.

Fernwehküche

Tipps, Tricks und feine Rezepte mit Schweizer Fleisch

Exotisches für heisse Tage

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

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE
POLYCONSULT
Sommernachtstraum.
Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Sommerküche

Liebe Leserin, lieber Leser

An heissen Tagen steigt die Lust auf frische, leichte Kost. Und genau auf diese Art wird in vielen exotischen Ländern gekocht. In diesem «en Guete» haben wir für Sie einfache und köstliche Rezepte aus wärmeren Gefilden zusammengestellt.

Exotische Gerichte kann man auch bei uns ohne Probleme zubereiten. Die Zutaten sind überall erhältlich und das passende Fleisch finden Sie in jeder Metzgerei.

Wahrscheinlich sind diese Gerichte hier sogar noch ein bisschen zarter als in ihrem eigentlichen Herkunftsland. Ganz einfach deshalb, weil die einzigartige Qualität von Schweizer Fleisch bei jedem Essen den kleinen, aber feinen Unterschied ausmacht.

Zum sommerlichen Genuss wünsche ich Ihnen «en Guete»!

Roberto Colagiero und sein Filialleiter Daniel Debrunner, Delikatessen Metzgerei, Zürich Wipkingen

Herald I.
Wrangel Island
Mountains
Anadyr Gulf
St Matthew I.
BERING SEA
Saghalin I.
C. Lopatka
Tezo
JAPAN Is.
Hondo
Shikokan
Kiushiu
Bonin Is.
Formosa
Luzon
PHILIPPINE ISLANDS
Ladrone Is.
Marshall Is.
Caroline Islands
Hogoleu I.
EQUATORIAL CURRENT
Gilbert Is.
Equator
Solomon Is.
Ellice Is.
Samoan Is.
Mindanao
Celebes
Palawan
Borneo
Java Sea
Banda Sea
New Guinea
New Hebrides
Pecjee Is.
Friendly Is.
New Caledonia
Sandy C.
Tropic of Capricorn
Kermadec Is.
North C.
NORTH I.
Edgecumbe
M'Egmont
NEW ZEALAND
SOUTH I.
Stewart I.
M'Cook
Spencer
M'Kokcinsko
Bass Strait
M'Valentine
TASMANIA
Leeuwin
L. Torrens
Longitude 75 East from

Genussvolle Entdeckungsreise

Viele exotische Rezepte sind schnell und einfach zubereitet.
Hier sind ein paar hilfreiche Tipps dazu.

Alles da

Auf der ganzen Welt sind Geflügel, Schwein und Rind die wichtigsten Fleischarten. Fast alle exotischen Gerichte können deshalb mit Schweizer Fleisch zubereitet werden. Auch ausgefallenere Zutaten sind bei uns erhältlich und manch exotisches Gewürz finden Sie sogar in Ihrer Metzgerei.

Das richtige Fleisch

Für tropische Gerichte wird das Fleisch fast immer geschnetzelt oder in kleine Portionen geschnitten. Zarte Fleischstücke sind dafür besonders gut geeignet, weil sie kürzer in der Pfanne gebraten werden können:

- Poulet vom Brüstli
- Schwein vom Stotzen
- Rind von der Huft oder vom Plätzli

Wir Fleischfachleute beraten Sie gerne und schneiden jedes gewünschte Stück pfannenfertig zu.

Schnell gemacht

Gekocht wird «à la minute» in der heissen Bratpfanne oder im Wok. Alle Zutaten eines Gerichts kommen hier zusammen und werden sofort nach der Zubereitung serviert.

Gebratenes Fleisch kann auch kühl gestellt werden und zusammen mit frischen Zutaten als Salat auf den Tisch kommen.

Wichtige Hygiene

Frisches Fleisch ist ein verderbliches Naturprodukt. Kaufen Sie es in der warmen Jahreszeit immer am Schluss ein und achten Sie darauf, dass es immer gekühlt bleibt. Auf diese Weise können Sie Geschnetzeltes problemlos 2–3 Tage aufbewahren.

Weitere Infos zum richtigen Umgang mit Fleisch finden Sie hier:
enguete.ch

Lauwarmer Rindfleischsalat

mit Reisnudeln und Gemüsestreifen an Limetten-Soja-Marinade

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

ZUTATEN

2	Entrecôtes vom Schweizer Rind à ca. 300 g
1 Packung	breite Reisnudeln (200 g)
2	Rüebli
3 Stangen	Sellerie
1	Kohlrabi
1	kleine rote Zwiebel
½–1	rote Chili (je nach Geschmack)
1	walnussgrosses Stück Ingwer
2	Limetten (Saft und abgeriebene Schale)
1–2 EL	Rohrzucker
1–2 EL	Sojasauce
2 TL	Sesamöl
2 EL	Erdnusskerne

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
490 kcal | 40 g Eiweiss | 12 g Fett
52 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

1 | Die Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. In der Zwischenzeit Rüebli und Selleriestangen rüsten und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

2 | Limettensaft und abgeriebene Schale mit dem Rohrzucker, dem geriebenen Ingwer, Sojasauce und Sesamöl in einer grossen Schüssel verrühren. Die abgetropften Reisnudeln und das Gemüse zugeben und gut mischen.

3 | Die beiden Entrecôtes in einer Grillpfanne bei starker Hitze auf beiden Seiten 4–5 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Anschliessend in dünne scheiben schneiden und locker unter das Gemüse und die Nudeln mischen.

4 | Nochmals ungefähr 10 Minuten ziehen lassen, Erdnüsse grob hacken, über den Salat streuen und servieren.

Fett im Fleisch ist natürliche Energie

Ob Filet, Kotelett oder Plätzli – Schweizer Fleisch bietet eine grosse Auswahl an köstlichen Stücken gerade auch fürs Grillieren. Ganz besonders beliebt ist das Schweinefleisch. Wie viel Fett steckt aber in einem saftigen Braten und was bedeutet das für unsere Gesundheit?

Im Fleisch kommt Fett als Gewebe vor. In der Form von Depotfett ist es auch zwischen den Muskeln eingelagert und als Marmorierung im Muskel erkennbar. Der Fettgehalt ist je nach Fleischart unterschiedlich, liegt aber beim Frischfleisch generell unter 20%. So enthalten beispielsweise 100 g Geschnetzeltes vom Kalb weniger als 2 g Fett. Sogar beim beliebten Schweinskotelett beträgt der Fettanteil nur gerade 10%. Bei einer durchschnittlichen Ernährung stammen deshalb nur etwa 16% der aufgenommenen Fette vom Fleisch.

Fette liefern Energie, versorgen den Körper mit Fettsäuren und sind bedeutend für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K). Die Fettsäuren sind entweder gesättigt oder einfach und mehrfach ungesättigt. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebenswichtig und müssen in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Fleisch ist dafür ein wichtiger Lieferant. Die Einteilung in «gute» und «schlechte» Fette und ihr oft erwähnter Einfluss auf bestimmte Krankheitsbilder halten einer genaueren Prüfung nicht stand. Negative gesundheitliche Wirkungen von tierischen Fetten bezüglich Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 und Krebs sind nicht wissenschaftlich belegt.

Fleisch und die darin enthaltenen Fette machen weder dick noch schlank. Entscheidend ist die Balance zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch. Die Energiezufuhr erfolgt über die Nahrung, konkret über Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse und Alkohol. Der Energieverbrauch erfolgt im Wesentlichen durch körperliche Aktivität wie Sport, aber auch durch Bewegung im Alltag wie Gartenarbeit, Treppensteigen, zu Fuss einkaufen usw.

Ungekochtes Fleisch weist nur ein schwaches oder gar kein Aroma auf. Das im Fleisch enthaltene Fett ist deshalb ein wichtiger Faktor der Geschmacksbildung und hilft kräftig mit, dass wir ein Stück feines Schweizer Fleisch so richtig geniessen können. Guten Appetit!

Mehr Infos zu Fleisch in der Ernährung:
enguete.ch

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch
Alles andere ist Beilage.

Pouletbrust
im Kokoscrêpe

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

ZUTATEN

600 g	Pouletbrust vom Schweizer Poulet*
3 EL	Tandoori-Sauce
3 EL	Naturjoghurt
80 g	Mehl
2	Eier
250 ml	Kokosmilch
	Salz
3 EL	Bratbutter
2	kleine rote Zwiebeln
1 Bund	Koriander
½	Limette (Saft)
1 Glas	Mango-Chutney

* Von Ihrem Fleischfachmann in mundgerechte Stücke schneiden lassen.

ZUBEREITUNG

1 | Tandoori-Sauce mit dem Naturjoghurt verrühren, Pouletbrustwürfel zugeben und gut mischen, sodass das Fleisch gut mit Sauce benetzt ist. Zugedeckt ungefähr 30 Minuten kühl stellen.

2 | In der Zwischenzeit Mehl, Eier, Kokosmilch und eine Prise Salz zu einem geschmeidigen Crêpeteig verrühren. 10 Minuten beiseitestellen.

3 | In einer beschichteten Pfanne mit wenig Butter pro Person 1–2 dünne Crêpes backen und diese warm stellen.

4 | Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Korianderblättchen von den Stielen zupfen.

5 | Pouletbrustwürfel mit der Sauce in einer Pfanne bei milder Hitze unter ständigem Rühren 8–10 Minuten braten. Nach Belieben mit Salz und Limettensaft würzen.

6 | Crêpes auf vorgewärmte Teller geben, Poulet dazugeben, mit Zwiebeln und Koriander bestreuen und sofort servieren. Mango-Chutney dazu reichen.

Dazu passt Wokgemüse.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
570 kcal | 44 g Eiweiss | 13 g Fett
68 g Kohlenhydrate (ohne Wokgemüse)

Schweinsplätzli
mariniert in Curry und Ingwer

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

ZUTATEN

4	Plätzli vom Schweizer Schwein à ca. 160 g (vom Bäggli)
1	wallnussgrosses Stück Ingwer
3 EL	mildes Currypulver
4 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1 Stange	Lauch
300 g	Süsskartoffeln
2	Knoblauchzehen
½–1	rote Chilischote (je nach Geschmack)
1	Babyananas
1,5 dl	Gemüsebouillon
3–4 EL	Naturjoghurt
	Salz

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Schweinsplätzli in je 3–4 Teile schneiden.

2 | Ingwer schälen, sehr fein würfeln und mit 1 EL Currypulver und 2 EL Öl verrühren. Schweinsplätzli zugeben und alles gut verrühren, sodass das Fleisch gut mit der Marinade benetzt ist. Etwa 30 Minuten zugedeckt kühl stellen.

3 | In der Zwischenzeit Lauch und Süsskartoffeln rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ananas schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

4 | Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse, Knoblauch, Chilischote und Ananas zugeben und leicht anbraten. Das restliche Currypulver zugeben und alles gut verrühren.

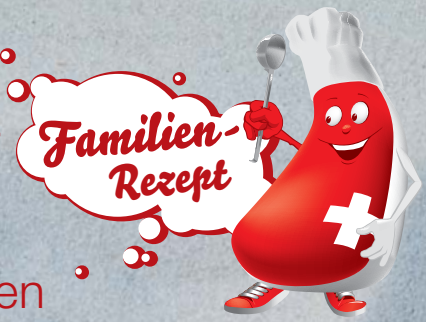
5 | Das Gemüse mit der Bouillon ablöschen und bei milder Hitze 10–15 Minuten kochen, bis es weich ist. Das Naturjoghurt unterrühren und warm halten – jedoch nicht mehr kochen lassen. Nach Belieben salzen.

6 | Schweinsplätzli in einer Grillpfanne portionsweise von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Leicht mit Salz würzen und zu dem Currygemüse servieren.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
370 kcal | 39 g Eiweiss | 15 g Fett
18 g Kohlenhydrate

Weitere Rezepte unter:
enguete.ch

Kalter Poulet-Eintopf
mit Zitronengras und gerösteten Kokosflocken



Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Garzeit: ca. 2 Std. (zuzüglich Auskühlzeit)

ZUTATEN

1	ganzes Schweizer Poulet (ca. 1200 g)
	Salz
4 Stangen	Zitronengras
4	Rüebli
½ Bund	Stangensellerie
2	Knoblauchzehen
2	grosse Tomaten
4	Kaffir-Limettenblätter (z.B. Thai-Mix «Frische Kräuter» von Coop)
	Pfeffer aus der Mühle
½	Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
2 EL	Kokosflocken

1 PORTION ENTHÄLT CA.:
460 kcal | 45 g Eiweiss | 27 g Fett
9 g Kohlenhydrate (ohne Basmatireis)

ZUBEREITUNG

1 | Das Poulet in eine grosse Pfanne geben, etwa 2 Liter Wasser dazugiessen, sodass das Poulet knapp bedeckt ist, und etwas Salz zugeben. Bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen. Den entstandenen Schaum mit einer Kelle vorsichtig entfernen.

2 | In der Zwischenzeit Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufschlagen, Rüebli schälen und grob schneiden, Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden, Knoblauch schälen, Tomaten grob würfeln.

3 | Die vorbereiteten Zutaten und die Kaffir-Limettenblätter in die Suppe geben und nochmals ungefähr 1½ Std. bei milder Hitze garen. Die Suppe anschliessend vom Herd nehmen und erkalten lassen.

4 | Poulet aus der Suppe nehmen, Fleisch von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und wieder in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und zu der kalten Suppe servieren.

Dazu passt Basmatireis.

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, Zürich, 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**