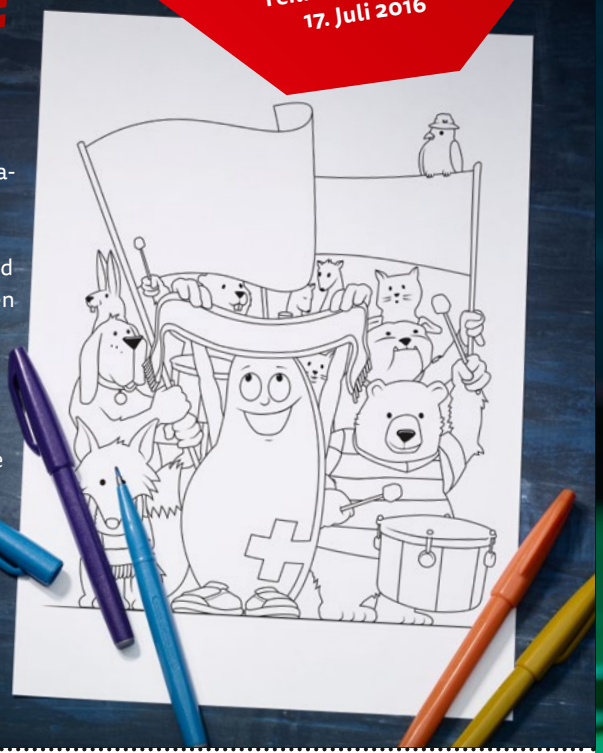
Malwettbewerb:

CARNELLI AN DER EM!

MITMACHEN & TOLLE PREISE GEWINNEN!

Teilnahmeschluss: 17. Juli 2016



Carnelli fiebert mit dir an der Fussball-Europameisterschaft! Welches Land feuert ihr an? Mal Carnelli und die anderen Fans in den Farben deiner Lieblingsmannschaft aus – und mit etwas Glück gewinnst du einen von vielen tollen Preisen! Den Malbogen findest du in diesem Heft.

Wir verlosen:
3 × einen **Tagesausflug** für die ganze Familie **im Wert von CHF 250.–** (Reka-Checks)
3 × einen **Mini-Töggelikasten**
15 × eine **Überraschung von Carnelli**

Weitere Malbogen erhältst du in deiner Metzgerei und unter enguete.ch!

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch

SUISSE GARANTIE
Schweiz. Natürlich.

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, 3001 Bern

Mai/Juni 2016

en Guete

HOPP SCHWIIZ!

Grill- & Fingerfoodrezepte
für perfekte Fussballabende

Für Grill-Fans
Selbst gemachte Barbecue-Saucen **Seite 4**

Ein Hoch auf den Cervelat
Spannende Infos rund um unsere Nationalwurst **Seite 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

DER PERFEKTE

Burger.

JETZT GRATIS RUNTERLADEN!

SCHWEIZER Academy FLEISCH

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.
Mit vielen Film- und Fotoanleitungen.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

«Häppchen aus feinem Schweizer Fleisch machen jede Sommerparty perfekt.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Ob für einen Fussballabend mit Freunden oder ein Fest mit der Familie: Fingerfood passt! Die kleinen Häppchen sehen fantastisch aus und schmecken genauso gut. Sie lassen sich schnell, unkompliziert und zum Teil im Voraus zubereiten – sodass Sie ganz einfach die Zeit mit Ihren Gästen geniessen können.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Grill- und Fussball-Sommer!

«en Guete & hopp Schwüz»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Silvan Dieth

Fleischfachmann und Filialleiter der Metzgerei Betschart in Wädenswil ZH

Die Metzgerei Betschart setzt auf Qualität aus der Region: Sie gehört zu den wenigen Kleinbetrieben, die ihr Vieh direkt bei Bauern aus der Umgebung einkaufen und in der eigenen Produktion verarbeiten.

Silvan Dieths Fingerfood-Tipps:

- **Wenn's schnell gehen muss:** Wraps machen!
- **Mein Liebling:** Blätterteigkissen mit Wienerlifüllung
- **Aus unserem Sortiment:** Hüttener Rohschinken aus dem Bauernrauch

Einfach selbst gemacht:

WÜRZIGE BARBECUE-SAUCEN

Was darf an keiner Grillparty fehlen? Eine köstliche, selbst gemachte Barbecue-Sauce! Sie schmeckt ausgezeichnet als kalte oder warme Sauce zu Fleischgerichten. Als Marinade macht sie Spareribs und Pouletflügeli perfekt – und als Dipp passt sie zu jeder Art von Fingerfood.

Und so geht's: Grundrezept Barbecue-Sauce

Zutaten (ergibt 3 Gläser à 350 ml)

2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten 850 ml
6 EL	brauner Zucker
6 EL	Honig
1	Lorbeerblatt
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Chilipulver
2,5 dl	Wasser
100 ml	Apfelessig
2–3 EL	Worcester-Sauce
	Salz

Zubereiten
ca. 90 Minuten, plus Kühlzeit

Haltbarkeit
gekühlt ca. 2–3 Wochen

Zubereitung

1 | Knoblauch schälen und in einer Pfanne mit dem Olivenöl goldgelb rösten. Tomatenmark zugeben und 2–3 Min. mitrösten. Tomaten zugeben, mit einem Holzlöffel zerdrücken und das Ganze zum Kochen bringen. Zucker, Honig, Lorbeer, Kreuzkümmel, je etwas Pfeffer und Chilipulver dazugeben und alles ca. 30 Min. einkochen – dabei häufig umrühren.

2 | Wasser, Essig und Worcester-Sauce zugiessen und die Sauce unter häufigem Rühren ca. 45 Min. dicklich einkochen. Mit Salz abschmecken. Knoblauch und Lorbeer entfernen. Sauce in sterilisierte Gläser füllen und verschliessen. Die Sauce vor dem Gebrauch gut erkalten lassen, damit sich das Aroma richtig entfalten kann.

FEINE VARIANTEN

MIT WHISKY

Wer seiner Barbecue-Sauce eine besondere Note geben will, kann zusammen mit dem Essig und der Worcester-Sauce **3 Esslöffel Whisky** dazugeben.

DIE AROMATISCHE

Gerade wenn Sie die Barbecue-Sauce als Marinade verwenden, können Sie einen **½ Bund Rosmarin** mitkochen. Am Schluss entfernen.

DIE RAUCHIGE

Eine rauchige Barbecue-Sauce erhalten Sie, wenn Sie das Salz durch ein **geräuchertes Salz** ersetzen.

Videoanleitungen für feine Spareribs, Pouletflügeli und viele andere Fleischgerichte gibt's in der neuen App «Schweizer Fleisch Academy».

Hackbällchen vom Grill

mit Sesam

für 4–6 Personen

Zutaten

600 g	gemischtes Hackfleisch von Schweizer Rind und Schwein
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL	scharfer Senf
1	Ei
1 EL	Sesam
	Holzspiesse
	Alu-Grillschalen

Zubereitung

1 | Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf und Ei kräftig verrühren.

2 | Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, etwas abkühlen lassen und unter die Hackmasse rühren.

3 | Aus der Hackmasse kleine Kugeln formen, auf die Spiesschen stecken und in einer Grillschale auf dem heissen Grill bei indirekter Hitze in ca. 6–8 Min. knusprig grillieren. Dabei öfters wenden.

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
180 kcal | 23 g Eiweiss | 0 g Kohlenhydrate
10 g Fett (bei 6 Portionen, ohne Barbecue-Sauce)

Pouletflügeli vom Grill

mit Ahornsirup-Curry-Sauce

für 4–6 Personen

Zutaten

ca. 12	Pouletflügeli vom Schweizer Poulet
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Ahornsirup
1 EL	Ketchup
1–2 TL	Zitronensaft
1–2 TL	Currypulver
	Alu-Grillschalen

Zubereitung

1 | Pouletflügeli mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillschale auf dem heissen Grill bei indirekter Hitze in ca. 18–20 Min. goldgelb grillieren. Dabei öfters wenden.

2 | In der Zwischenzeit Ahornsirup mit Ketchup, Zitronensaft und Currypulver verrühren. Die Sauce zu den Pouletflügeli servieren.

Zubereiten
ca. 10 Minuten

Grillieren
ca. 20 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
260 kcal | 17 g Eiweiss | 6 g Kohlenhydrate
18 g Fett (bei 6 Portionen)

GRILL-TIPP

Wertvolle Infos zum indirekten Grillieren finden Sie unter **enguete.ch/tipp**

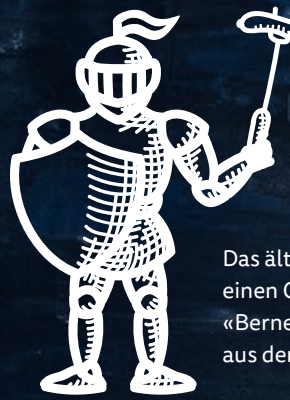
DAZU PASSEN:

die selbst gemachten Barbecue-Saucen auf S. 4.

DER BELIEBTESTE SCHWEIZER

aller Zeiten!

Ob auf dem Grill, in der Bratpfanne oder roh – wir Schweizerinnen und Schweizer lieben unsere Nationalwurst, den Cervelat. Rund 20 Stück essen wir pro Person und Jahr. Nicht schlecht, wenn man bedenkt, dass wir in unserem kleinen Land zwischen über 400 Wurstsorten wählen können. Wir zeigen Ihnen, was es sonst noch über des Schweizers liebste Wurst zu wissen gibt.



Seit 1749

Das älteste Schweizer Rezept für einen Cervelat findet man im «Bernerischen Koch-Büchlein» aus dem Jahr 1749 .

MIT KÖPFCHEN!

Es heisst **DER Cervelat,** nicht die Cervelat. Ob mit T oder S am Schluss, darüber gehen die Meinungen weit auseinander. Anders im Französischen, da schreibt man *le cervelas* konsequent mit S.

MIT HIRN?

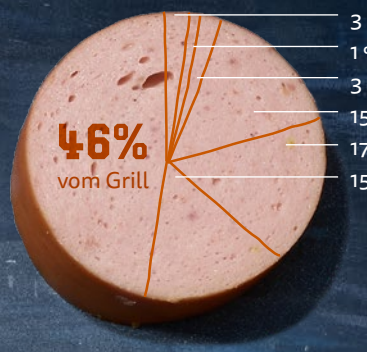
Das Wort Cervelat stammt wahrscheinlich vom lateinischen *cerebellum*, der Verkleinerungsform von *cerebrum*, also Gehirn. Cervelathistoriker weisen aber darauf hin, dass keines der bekannten alten Rezepte Hirn als Zutat erwähnt.

SCHWER-GEWICHT

Ganze **10 359 Tonnen** Cervelats wurden 2014 in der Schweiz verkauft.

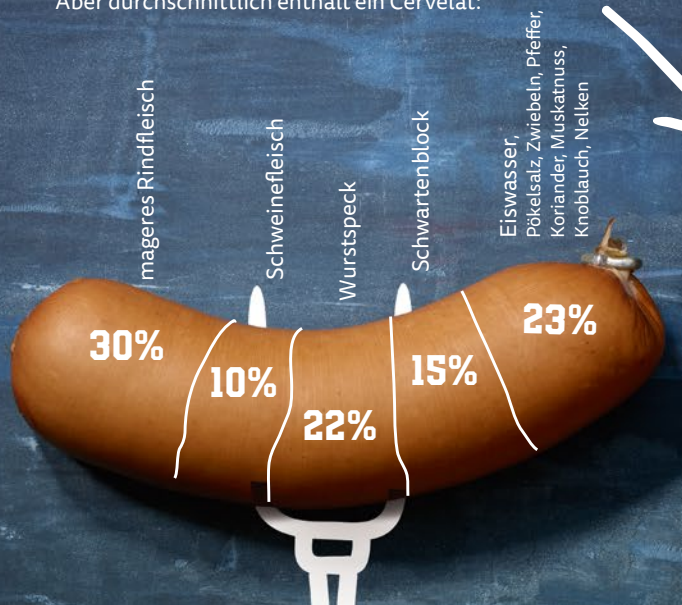
WIE HÄTTEN SIE'S DENN GERN?

So vielfältig geniessen Herr und Frau Schweizer ihren Cervelat:



VIEL GUTES DRIN!

Was wirklich im Cervelat drin ist, ist natürlich das Geheimnis jedes guten Metzgers. Aber durchschnittlich enthält ein Cervelat:



GEWINNEN SIE

eines von drei Büchern «Cervelat. Die Schweizer Nationalwurst». Jetzt unter enguete.ch/cervelat

RICHTIG PLANEN:
Aufgepasst – das Rindfleisch wird über Nacht mariniert!

Tortilla mit Rohschinken

für 4–6 Personen

Zutaten

ca. 90 g	Bündner Rohschinken
1–2 TL	Butter
300 g	geschälte und gekochte Kartoffeln (evtl. am Vortag vorbereiten)
1	rote Peperoni
2	Eier
0,5 dl	Milch
	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chiliflocken
je 1	kleine Gratinform pro Person

Zubereitung

1 | Gratinformen mit Butter ausfetten. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Peperoni rüsten und in dünne Streifen schneiden. Beides mit dem Rohschinken in die Formen schichten.

2 | Eier mit Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Guss gleichmässig auf die Formen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C während 15–20 Min. garen.

Zubereiten
ca. 10 Minuten

Backen im Ofen
ca. 20 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
130 kcal | 8 g Eiweiss | 10 g Kohlenhydrate
5 g Fett (bei 6 Portionen)

Rindswürfel vom Grill

in Whisky mariniert

für 4–6 Personen

Zutaten

500 g	Entrecôte vom Schweizer Rind (vom Fleischfachmann in 2×2 cm dicke Würfel schneiden lassen)
1,5 dl	Whisky
1	Cantaloup- oder Honig-Melone
	Schwarze Pfefferkörner, im Mörser zerdrückt
	Meersalz
	Gefrierbeutel

Zubereitung

1 | Rindfleischwürfel trockentupfen und mit dem Whisky in einen Gefrierbeutel geben. Diesen gut verschliessen und dabei möglichst viel Luft herausdrücken. Über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 | Melone mit der Schale in Spalten schneiden und die Kerne entfernen. Rindfleischwürfel aus dem Beutel nehmen und mit den Melonenspalten auf dem heissen Grill bei direkter Hitze von allen Seiten grillieren – je nach Geschmack während 3–5 Min. Mit Pfeffer und Meersalz würzen und servieren.

Marinieren
mind. 8 Stunden

Zubereiten
ca. 10 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
210 kcal | 20 g Eiweiss | 7 g Kohlenhydrate
4 g Fett (bei 6 Portionen)

Grillierte Kalbsschnitzel

mit Avocado-Chili-Dipp

für 4 Personen

Zutaten

8	dünne Plätzli vom Schweizer Kalb, vom Eckstück (à ca. 50 g)
1	reife Avocado
	Salz, Chiliflocken
1–2 TL	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 | Avocado halbieren und Stein entfernen. Fruchtfleisch herauslösen, mit Salz, Chiliflocken und Zitronensaft vermengen und mit einer Gabel zu einer cremigen Masse verrühren.

2 | Kalbsplätzli auf dem heissen Grill bei direkter Hitze von beiden Seiten ca. 2 Min. grillieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und direkt zusammen mit dem Avocado-Dipp servieren.

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
190 kcal | 23 g Eiweiss
1 g Kohlenhydrate | 10 g Fett

Chili con Carne

mit dunklem Bier

für 4–6 Portionen

Zutaten

400 g	Schweizer Rindfleisch (z. B. vom Eckstück)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleine gelbe Peperoni
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1 EL	Tomatenmark
2,5 dl	dunkles Bier
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Korianderblätter

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1 | Rindfleisch in sehr feine Würfel (3–4 mm) schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Peperoni in feine Würfel schneiden.

2 | Öl in der Pfanne stark erhitzen und Fleisch dazugeben. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darauf verteilen und 2 Min. braten, ohne zu rühren. Tomatenmark unterrühren, weitere 2 Min. braten und mit Bier ablöschen. Das Ganze 8–10 Min. bei milder Hitze einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und sofort servieren.

Dazu passen Country Fries aus dem Ofen.

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
120 kcal | 16 g Eiweiss | 3 g Kohlenhydrate
3 g Fett (bei 6 Portionen, ohne Country Fries)

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

100 g vom Rindseckstück enthalten lediglich 2,3 g Fett – und dafür wertvolle Mineralstoffe wie Eisen und Zink.

GRILL-TIPP

Mit 2 Minuten pro Seite sind die Steaks saignant. Wer sie etwas besser durch will, grilliert sie pro Seite eine Minute länger.

«Eingeklemmtes»

mit grilliertem Steak & Pesto

für 4 Personen

Zutaten

4	Huftsteaks vom Schweizer Rind (1 cm dick, à ca. 100 g)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
8	kleine Scheiben Bauernbrot
2 EL	Pesto, selbst gemacht oder gekauft
40 g	Rucola
8	Cherrytomaten, halbiert oder geviertelt

Zubereitung

1 | Huftsteak auf dem heissen Grill bei direkter Hitze von beiden Seiten ca. 2 Min. grillieren. Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Bauernbrot währenddessen auf dem Grill von beiden Seiten goldgelb rösten.

3 | Pro Sandwich je eine Brotscheibe mit Pesto einstreichen. Mit den übrigen Zutaten und je einem Steak belegen. Nach Belieben nochmals Pesto auf das Fleisch geben, zweite Brotscheibe darauflegen und sofort servieren.

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
420 kcal | 33 g Eiweiss
46 g Kohlenhydrate | 10 g Fett

Grüner Spargel

mit grilliertem Bauernspeck & Zitronenmayonnaise

für 4–6 Personen

Zutaten

300 g	Bauernspeck vom Schweizer Schwein, in dünnen Scheiben
500 g	dünner grüner Spargel
1	Bio-Zitrone
3 EL	Mayonnaise
	Pfeffer aus der Mühle
3 Zweige	Kerbel

Zubereitung

1 | Die holzigen Spargelenden abschneiden. Spargeln mit je einer Scheibe Bauernspeck locker umwickeln.

2 | Zitrone heiss abwaschen. Schale fein abreiben und eine Zitronenhälfte auspressen. Mayonnaise mit Zitronensaft und Schale verrühren und mit Pfeffer würzen. Kerbel von den Stielen zupfen, grob hacken und unter die Mayonnaise rühren.

3 | Spargel auf dem Grill bei mittelstarker Hitze 3–4 Min. grillieren und mit der Mayonnaise servieren.

Zubereiten
ca. 15 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
330 kcal | 11 g Eiweiss | 3 g Kohlenhydrate
29 g Fett (bei 6 Portionen)