Junge Profis am Werk

Vom 16. bis 20. September findet in der BERNEXPO im Rahmen der Berner Ausbildungsmesse die **Schweizer Meisterschaft der jungen Fleischfachleute** statt.

Seien Sie live vor Ort dabei, wenn unsere Lehrabgängerinnen und -abgänger ihr Können unter Beweis stellen – oder verfolgen Sie die Meisterschaft auf Facebook unter **facebook.com/swissmeatpeople**

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch» neu auch auf Facebook.

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

September 2016

en Guete

Traditionell gut

Schweizer Landküche
in raffinierten Variationen

Kalbshaxe, geschmort
Perfekt mit Glasur
Seite 4

Unsere Partner
Ein Besuch beim Schweizer Bauern **Seite 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

DER PERFEKTE

Rindsbraten

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE APP FÜR DIE RICHTIGE FLEISCHZUBEREITUNG.
Jetzt gratis runterladen!

Schweizer Academy Fleisch

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch

«Wer weiter denkt, kauft näher ein.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Zitat stammt nicht von mir, aber von einem guten Berufskollegen. Aber auch ich als Fleischfachmann halte mich daran und beziehe meine Tiere von Bauernhöfen aus der Region. Ich kenne die Bauern persönlich, weiss, dass es den Tieren gut geht, und kann so zu 100% hinter der Qualität des Fleisches stehen. Ich freue mich sehr, Ihnen auf Seite 8 einen Bauern, Adi Inderbitzin, und seinen Betrieb vorzustellen.

Achten Sie beim Einkauf auf die Herkunft des Fleisches – es lohnt sich.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Bruno Rickli
Metzgermeister HF aus Schänis SG

Der Schlachtbetrieb der Metzgerei existiert seit 1895 – und ist seit 1940 in den Händen der Familie Rickli. Heute zählt das Geschäft, das Bruno Rickli in 3. Generation führt, zwei Standorte und 20 Mitarbeitende.

Die Spezialität der Metzgerei Rickli sind ihre Wurstwaren, allen voran der kräftige, rustikale Räuberschübling. Dafür und für die hausgemachte Cocktailsauce ist die Metzgerei weitherum bekannt.

Beeindrucken Sie Ihre Gäste:

Die perfekt geschmorte Kalbshaxe

Wie lautet das Rezept für einen gelungenen Abend, bei dem Sie Ihre Kochkünste beweisen und doch viel Zeit mit Ihren Gästen verbringen können? Schmoren! Da das Fleisch über Stunden im Ofen schmort, haben Sie viel Zeit – und das Fleisch hat am Ende richtig viel Geschmack. Wie wär's mit einer schönen Kalbshaxe, am Stück geschmort?

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Zutaten für 4–6 Personen:

1	hintere Haxe vom Schweizer Kalb (ca. 2 kg)
2 EL	Öl
1 EL	Rohrzucker
2 EL	Tomatenmark
2	Zwiebeln, rüsten und grob würfeln
3	Rüebli, rüsten und grob würfeln
1 Stange	Lauch, rüsten und grob würfeln
150 g	Knollensellerie, rüsten und grob würfeln
1	Knoblauchzehe, geschält
3 dl	trockener Rotwein
6 dl	Kalbsbouillon
2	Lorbeerblätter
	Salz
6	schwarze Pfefferkörner
2	Thymianzweige, Blätter abzupfen
½	Bio-Zitrone (Schale)
	Pfeffer aus der Mühle
40 g	kalte Butter, in kleinen Würfeln

Gourmet-Tipp

Für eine deftigere Sauce können Sie Kalbsknochen mitschmoren. Das Mark nicht vergessen: mit einem Löffel herauslösen und zu den Haxen servieren oder anstelle der Butter verwenden, um die Sauce zu binden.

Schritt 1
Kalbshaxe ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einem Bräter bei mittlerer Stufe erhitzen. Kalbshaxe darin von allen Seiten insgesamt 5–6 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Schritt 2
Zucker in den selben Bräter geben und karamellisieren. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Gemüse und Knoblauch zugeben, mit Rotwein ablöschen und 3–4 Minuten kräftig einkochen lassen.

Schritt 3
Kalbshaxe daraufsetzen und mit Bouillon auffüllen. Lorbeer zugeben. Etwas Salz und die Pfefferkörner beigeben. Das Ganze mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 3–3 ½ Stunden garen, bis sich das Fleisch einfach vom Knochen lösen lässt. Dabei mehrmals wenden und mit Sauce übergiessen, damit sich eine schöne Glasur bildet.

Schritt 4
Haxe herausnehmen und mit Folie bedeckt warm halten. Sauce durch ein Sieb in eine Pfanne giessen, Gemüse gut ausdrücken. Thymian und Zitronenschale dazugeben und 3–4 Minuten sirupartig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Feuer nehmen und die kalte Butter mit dem Schwingbesen unterrühren. Haxe in Scheiben vom Knochen schneiden und mit der Sauce servieren.

Hackfleisch-Kabis-Rouladen
an Kümmelsauce

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Gehacktes vom Schweizer Rind
2	kleine Zwiebeln
70 g	weiche Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Paprikapulver mild
2 Zweige	Thymian, abgezupft
3 Scheiben	Toastbrot
2	Eier
1	Kabis
¼ TL	Kümmel, ganz
ca. 4–5 dl	Gemüsebouillon
1 TL	Mehl (gehäuft)
	Küchengarn zum Binden

Dazu passt Kartoffelstock.

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Garen
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
585 kcal | 41 g Eiweiss
20 g Kohlenhydrate | 35 g Fett
(ohne Kartoffelstock)

Zubereitung

1 | Zwiebeln rüsten und fein würfeln. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten und anschliessend abkühlen lassen.

2 | Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen. Toastbrot entrinden und kurz in kaltem Wasser einweichen. Gut ausdrücken und mit den Eiern und Zwiebeln kräftig unters Fleisch kneten. Zugedeckt kühl stellen.

3 | Kabis waschen und den Stielansatz grosszügig keilförmig herausschneiden. Ca. 3 Liter Wasser in einem grossen Topf aufkochen. Kabis darin einige Minuten köcheln und nach und nach 8 der weich gewordenen Blätter vorsichtig ablösen. Diese auf Küchenpapier abtropfen lassen. Je zwei Blätter leicht überlappend aufeinanderlegen, je ein Viertel der Hackmasse hineingeben, zu vier festen «Päckli» rollen und mit Küchengarn binden.

4 | 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Rouladen hineingeben und bei milder Hitze rundum ca. 3 Minuten goldgelb anbraten. Kümmel grob zerstossen und dazugeben. Mit Bouillon auffüllen und geschlossen bei milder Hitze ca. 40–45 Minuten garen. Dabei einmal wenden.

5 | Rouladen aus dem Sud nehmen und warm stellen. Restliche Butter mit Mehl zu einer homogenen Masse verrühren und in kleinen Flöckchen zum kochenden Sud rühren. Den Sud 2–3 Minuten kochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen mit der Sauce auf vorgewärmte Teller geben und sofort servieren.

No-Foodwaste-Tipp

Aus dem restlichen Kabis lässt sich noch was machen! Fein geschnitten und in Butter gedünstet oder als Salat mit gebratenen Speckwürfeln schmeckt er ausgezeichnet.

Ziemlich beste Nachbarn

Arbeiten mehr als gut zusammen: Adi Inderbitzin und Bruno Rickli.

Ihren Hof teilen die Inderbitzins und ihre drei Kinder mit 16 Mutterkühen und knapp 30 Kälbern, einem Hund, fünf Geissen und einer Katze.

Um ihren Kunden beste Qualität bieten zu können, arbeiten viele Metzger mit regionalen Produzenten zusammen. So auch Bruno Rickli, der uns durchs aktuelle «en Guete» führt. Sein liebstes Verkaufsargument heisst Adi Inderbitzin. Denn mit dem Rinderzüchter aus Schänis arbeiteten die Ricklis seit Generationen erfolgreich zusammen.

Alles begann vor fast 20 Jahren. Die Familie Inderbitzin zog nach Schänis und übernahm einen Bauernhof am Dorfrand. Die Väter Inderbitzin und Rickli verstanden sich auf Anhieb und besiegelten ihre Zusammenarbeit per Handschlag. Heute führen ihre Söhne Adi und Bruno die Betriebe. Die beiden haben viel verändert, aufgefrischt und weiterentwickelt. Geblieben ist ihre enge Zusammenarbeit.

Brigitte und Adi Inderbitzin sind vor rund fünf Jahren auf Mutterkuhhaltung umgestiegen und besitzen 16 Mutterkühe mit knapp 30 Kälbern. Die Kälber bleiben nach der Geburt bei ihren Müttern – bis sie mit ca. zehn Monaten verkauft werden. Damit die Mutterkühe wegen ihres ausgeprägten Beschützerinstinktes nicht aggressiv und die Kälber nicht scheu werden, kümmert sich Inderbitzin täglich um jedes einzelne Tier. Denn je entspannter die Tiere aufwachsen, umso höher ist die Qualität ihres Fleisches.

Fast schon in Sichtweite des Hofes befindet sich die Metzgerei Rickli. Bruno Rickli bezieht sein Rind- und Kalbfleisch wenn immer möglich von den Inderbitzins. Die Nähe ist ein grosser Vorteil: «Der kurze und stressfreie Transport der Tiere ist für die Qualität des Fleisches entscheidend», erklärt Rickli. Inderbitzin bringt seine Tiere deshalb auch persönlich in die Metzgerei.

«Dass die Tiere viel draussen auf der Weide sind, fast ausschliesslich einheimische Gräser und Kräuter fressen und sich immer frei bewegen dürfen, sieht und schmeckt man», erklärt Rickli. «Ihr Fleisch hat eine schöne Farbe und eine feste Konsistenz. Adis Hof ist eindeutig ein Vorzeigebetrieb», führt er aus. Deshalb schickt er neugierige Kunden auch schon mal direkt auf den Hof. «Es ist ein Erlebnis, wenn sie sehen können, wie die Tiere aufwachsen und woher das Fleisch kommt.»

Auch für Adi Inderbitzin ist Rickli ein idealer Partner. Als garantierter Abnehmer gibt er ihm finanzielle Sicherheit. Und noch viel wichtiger: «Für uns Produzenten ist es entscheidend, dass unser Fleisch perfekt verarbeitet wird. Keiner arbeitet so exakt wie Bruno», erklärt er. «Wir vertrauen und unterstützen uns – und können Brunos Kunden durch die gute Zusammenarbeit bestes Schweizer Fleisch zu fairen Preisen anbieten.»

Mehr über die Familie Inderbitzin und ihren Betrieb lesen Sie unter enGuete.ch

Wem Schweinsleber zu exotisch ist, kann auch auf Leber vom Kalb zurückgreifen.

Suuri Läberli
mit roten Zwiebeln und Aceto balsamico

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Leber vom Schweizer Schwein
3	rote Zwiebeln
3 Zweige	Thymian
40 g	Butter
1 EL	Mehl
2 dl	Kalbsfond
1 dl	trockener Rotwein
ca. 1 EL	Aceto balsamico
	Zucker
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten
ca. 40 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
431 kcal | 38 g Eiweiss
22 g Kohlenhydrate | 19 g Fett
(ohne Salat und Rösti)

Zubereitung

1 | Die Leber kurz vor dem Zubereiten mit Küchenpapier gut abtrocknen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Thymian von den Stielen zupfen.

2 | Butter in einer grossen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Mehl auf einen Teller geben, die Leberstreifen leicht darin wenden und in die heisse Butter geben. Während 3–4 Minuten unter vorsichtigem Wenden braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

3 | Zwiebeln in die Pfanne geben und glasig dünsten. Thymian zugeben, mit Kalbsfond und Rotwein ablöschen und 5–6 Minuten kochen lassen, bis die Zwiebeln weich sind.

4 | Die Leber wieder in die Sauce geben, Aceto balsamico dazugeben und nochmals 2–3 Minuten kochen lassen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

5 | Auf vorgewärmte Teller geben und sofort servieren.

Dazu passt ein grüner Salat mit leichter Zitronenjoghurtsauce und Rösti.

Geräucherter Schweinshals
im Rüebli-Eintopf

für 4–6 Personen

Viele weitere Eintopf-Rezepte und eine Videoanleitung für ein köstliches Kalbsragout finden Sie in der «Schweizer Fleisch Academy», der Gratis-App für die perfekte Fleischzubereitung.

Zutaten

ca. 800 g	geräucherter Schweinshals vom Schweizer Schwein (beim Metzger vorbestellen)
600 g	gemischte Rüebli (z.B. Nantaise, Pfälzer Rüebli, Küttiger Rüebli)
2	Zwiebeln
900 g	Kartoffeln
3 EL	Olivenöl
3	Lorbeerblätter
2	Nelken
	Pfeffer aus der Mühle
40 g	Butter

Zubereitung

1 | Rüebli, Zwiebeln und Kartoffeln rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen, Gemüse hineingeben und andünsten. Mit Wasser auffüllen, bis das Ganze knapp bedeckt ist. Lorbeerblätter und Nelken zugeben und zum Kochen bringen.

2 | Den Schweinshals hineingeben und das Ganze mit Deckel bei milder Hitze ca. 50 Minuten kochen lassen.

3 | Schweinshals herausnehmen und in Scheiben schneiden. Lorbeerblätter und Nelken entfernen. Gemüse und Sauce mit Pfeffer würzen und die Butter in der Sauce schmelzen. Die Schweinshalsscheiben nochmals kurz in der Sauce wärmen. Das Fleisch zusammen mit dem Gemüse in Suppentellern servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.

Zubereiten
ca. 25 Minuten
Schmoren
ca. 50 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
772 kcal | 43 g Eiweiss
39 g Kohlenhydrate | 45 g Fett
(bei 4 Personen, ohne Salat)

Saftplätzli vom Rind
mit Muskatnuss und Zitrone

für 4 Personen

Zutaten

8	Rindsplätzli vom Schweizer Rind à ca. 80 g
2	Rüebli
2 Stiele	Stangensellerie
2	Zwiebeln
1 EL	Butter
	Pfeffer aus der Mühle
6 dl	Rindsbouillon
½ Bund	Peterli
1	Bio-Zitrone
Wenig	Muskatnuss, frisch gerieben
	Salz

Zubereitung

1 | Gemüse und Zwiebeln rüsten und in Würfel schneiden. Butter in einem grossen Bräter erhitzen, Gemüse und Zwiebeln andünsten.

2 | Rindsplätzli gleichmässig darauf verteilen, mit Pfeffer würzen und mit der Bouillon auffüllen. Das Ganze zum Kochen bringen.

3 | Die Saftplätzli bei milder Hitze ca. 50–60 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie schön weich sind.

4 | Peterli hacken, die Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Peterli und Zitronenschale übers Fleisch geben, leicht mit frisch geriebener Muskatnuss würzen und gegebenenfalls etwas salzen. Sofort servieren.

Dazu passen eine feine Polenta und eine saisonale Gemüsebeilage.

Der Gabeltest

So testen Sie, ob das Fleisch gar ist: Mit einer Fleischgabel oder einer normalen Gabel in die Saftplätzli stechen. Lässt sie sich ohne Widerstand hineinstechen, sind die Plätzli servierbereit.

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Schmoren
ca. 60 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
254 kcal | 37 g Eiweiss
6 g Kohlenhydrate | 8 g Fett
(ohne Polenta und Gemüsebeilage)