Wenn's mal schnell gehen muss:

FEINES PULLED MEAT VON IHREM METZGER.

Lust auf Pulled Pork oder Pulled Beef – und keine Zeit zum Selberkochen?
Kein Problem: Viele Metzger bieten Ihnen jetzt fix fertiges Pulled Meat an.

ZEIT ZUM SELBERMACHEN?

Wer Pulled Meat selber macht, braucht ein Fleischthermometer.
Wir verlosen 3 Thermometer aus der «Schweizer Fleisch Academy».
Jetzt mitmachen unter enguete.ch

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch»
auch auf Facebook.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.sff.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

Februar/März 2017

en Guete

PULLED MEAT

Trendige Rezepte zum Selbermachen

Gut Ding will Weile haben
Schritt für Schritt zum Pulled Meat **Seite 4**

Ein Hoch auf die Schweiz
Fakten rund um die Schweizer Fleischproduktion **Seite 8**

POLYCONSULT

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

GENUSS AM STÜCK:

DER PERFEKTE

Schweinsbraten

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

Schweizer Academy Fleisch

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

«Unsere Produkte entstehen aus bestem Schweizer Fleisch – und nach altbewährtem Handwerk.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Altes Handwerk und traditionelle Zubereitung liegen mir am Herzen. Und so stellen wir in der Metzgerei fast alle Produkte von A bis Z selbst her. Dabei gilt: Je besser das Ausgangsprodukt, umso besser das Resultat. Darum vertrauen wir auf Schweizer Fleisch.

Auch das trendige Pulled Meat entsteht eigentlich nach traditionellem Handwerk. Lassen Sie sich inspirieren von dieser köstlichen Art, Fleisch zuzubereiten. Im Folgenden finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um sich selbst an diese Spezialität zu wagen.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Ulrich Bernold

Grill Uelis Gourmet Factory, Weite SG

Ulrich Bernold, eher bekannt als «Grill Ueli», ist vierfacher Weltmeister, vierfacher Europameister und elffacher Schweizer Meister im Grillieren. Anfang 2016 ist er in sein Heimatdorf zurückgekehrt und hat die Metzgerei seines Vaters übernommen.

Neben Grillspezialitäten gibt's bei Ueli hausgemachten Salsiz, andere regionale Wurstwaren und luftgetrockneten Speck.

Die hohe Kunst des

PULLED MEAT

Eigentlich ist Pulled Meat ein klassisches nordamerikanisches Barbecue-Rezept, das traditionell im Smoker oder im Kugelgrill zubereitet wird. Hierzulande kommen die feinen Fleischstücke oft aber auch in den Backofen – und auch da gelingen sie perfekt. Und so geht's:

DAS RICHTIGE FLEISCH

Für Pulled Meat wird das Fleisch über lange Zeit gegart, deshalb brauchen wir gut durchwachsene Stücke mit einer schönen Marmorierung. Je gleichmässiger das Fleisch mit Fett und Bindegewebe durchzogen ist, umso saftiger wird das Resultat. Besonders geeignet sind Schulter und Hals von Schwein und Rind – am besten grosse Stücke ab 2 Kilo.

DAS MARINIEREN

Bereits am Vortag kommt Aroma ans Fleisch – und zwar in Form einer Trockenmarinade, eines sogenannten Rubs. Zuerst wird das Fleisch mit Olivenöl eingerieben, anschliessend wird die Hälfte des Rubs richtig einmassiert. Nun wird das Fleisch in Klarsichtfolie eingewickelt und im Kühlschrank mindestens 24 Stunden mariniert.

LOW & SLOW

Jetzt kommt das Wichtigste beim Pulled Meat: das langsame Garen bei niedrigen Temperaturen. Dazu legen wir das Fleisch auf einen Grillrost und schieben ein Backblech darunter. Das Fleisch nun mindestens 7 Stunden bei 120 °C Ober- und Unterhitze garen, bis es eine Kerntemperatur von 90–95 °C erreicht. Eine Stunde vor Ende der Garzeit den restlichen Rub auf dem Fleisch verteilen.

Achtung: Während die Kerntemperatur am Anfang recht schnell auf ca. 60 °C ansteigt, stagniert sie anschliessend relativ lange bei 65–70 °C. Ab einer Kerntemperatur von ca. 68 °C beginnt das Bindegewebe im Fleisch nach und nach zu schmelzen. Es verwandelt sich in Gelatine und sorgt dafür, dass das Fleisch zart und saftig wird. Darum: geduldig warten und auf keinen Fall Temperatur höherstellen!

PULL IT!

Ist das Fleisch gar, lassen wir es noch 15–30 Minuten in Alufolie ruhen. Dann wird es mithilfe von zwei Gabeln auseinandergezogen (englisch to pull = ziehen). Dabei werden die Stücke von der gewürzten äusseren Schicht und der ausgetretene Fleischsaft vom Backblech mit den inneren Fleischstücken gemischt.

-TIPP-

Statt Rubs können Sie auch eine flüssige Marinade verwenden.
Mehr dazu auf Seite 11.

BEIM GAREN

benutzen Sie am besten ein Fleischthermometer.
Auf Seite 16 können Sie eines gewinnen!

Pulled Beef Burger
mit Paprika-Chili-Rub

für 8–10 Personen

Zutaten

2 kg Hals vom Schweizer Rind
2 EL Olivenöl
4–5 EL BBQ-Sauce

Für den Rub

8 EL brauner Zucker
8 EL Paprika edelsüss
2 TL schwarzer Pfeffer, geschrotet
1 TL Chilipulver
4 Lorbeerblätter, grob geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst und mit 1 TL Salz zu einer Paste verrieben

Für den Burger

Alles, was Sie mögen – z.B. knusprige Brötchen, Salat, Tomaten, Gurken und rote Zwiebeln.

Zubereiten
ca. 15 Minuten

Marinieren
24 Stunden

Garen im Ofen
ca. 7 Stunden

Nährwerte
1 Portion inkl. 1 Burger-Brötchen enthält ca.:
617 kcal | 43 g Eiweiss
38 g Kohlenhydrate | 31 g Fett
(bei 10 Personen, ohne Coleslaw-Salat)

Zubereitung

1 | Alle Zutaten für den Rub mischen. Das Fleisch mit Olivenöl bestreichen, die Hälfte des Rubs kräftig einmassieren, in Folie einwickeln und im Kühlschrank 24 Stunden marinieren.

2 | Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Das Fleisch auf einen Grillrost legen, ein Fleischthermometer hineinstecken – und ab damit in die Mitte des auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofens. Schieben Sie ein Backblech darunter.

3 | Das Fleisch ca. 7 Stunden garen. Etwa 1 Stunde vor Ende der Garzeit den restlichen Rub darauf verteilen.

4 | Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, sobald es eine Kerntemperatur von 90–95 °C erreicht hat. In Alufolie einwickeln und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

5 | Fleisch zerzupfen und mit dem ausgetretenen Fleischsaft und der BBQ-Sauce mischen. Nach Belieben mit frischen Zutaten im gerösteten Brötchen als Burger servieren.

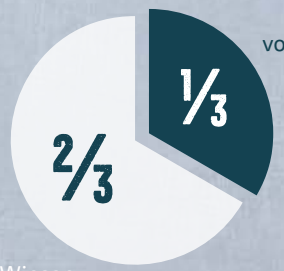
Dazu passt ein Coleslaw-Salat.

TIPP VOM PROFI

Je fettiger das Fleisch, umso saftiger das Resultat.
Achten Sie beim Einkauf darauf!

DIE FEINE SCHWEIZER ART

Die Schweizer Landwirtschaft funktioniert nach dem Motto «klein, aber fein». Sie produziert mit Respekt vor Tier und Umwelt und sorgt dafür, dass wir Produkte geniessen können, die nachhaltiger und ökologischer sind als importierte. Darum lohnt es sich, beim Einkauf auf Schweizer Produkte zu achten.

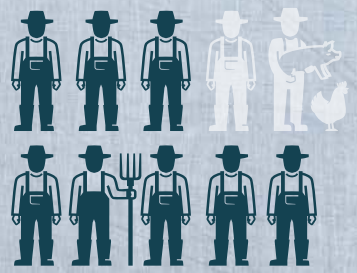


Ackerfläche für den Anbau von Obst, Gemüse und Getreide

Wiesen und Weiden

GRASLAND SCHWEIZ

Klein ist nicht nur die Schweiz, sondern auch die Fläche, die hierzulande für den Ackerbau genutzt werden kann. Rund zwei Drittel der landwirtschaftlichen Nutzfläche in der Schweiz sind Wiesen und Weiden. Das Gras, das darauf wächst, können wir Menschen selbst nicht nutzen. Wohl aber unsere Tiere, die sich davon ernähren und uns dadurch mit wertvollen Nahrungsmitteln, Wolle und Leder versorgen.



FAMILIENSACHE

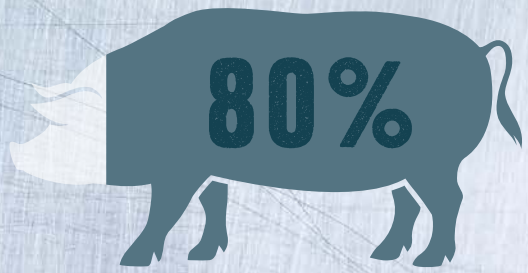
Fast 80% der Personen, die in einem Schweizer Landwirtschaftsbetrieb arbeiten, gehören zur Familie. Im Jahr 2015 beschäftigte die Schweizer Landwirtschaft insgesamt 155 200 Personen.

KLEIN, ABER OHO!

Mit einer durchschnittlichen Grösse von 19 ha (2013) sind die 53 232 Schweizer Betriebe im internationalen Vergleich eher klein.

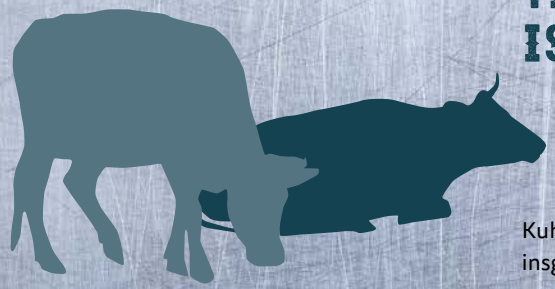
NACHWEISLICH GUT

98% der landwirtschaftlichen Nutzfläche in der Schweiz werden nach dem ökologischen Leistungsnachweis (ÖLN) bewirtschaftet. Zu seinen Kriterien gehört neben dem Bodenschutz und der geregelten Fruchtfolge auch die artgerechte Tierhaltung.



DIE SCHWEIZ GENIESST EINHEIMISCH

Viele Menschen setzen schon heute auf Schweizer Fleisch – 80% des gesamten Fleischkonsums im Jahr 2015 stammten aus inländischer Produktion.



TIERWOHL IST PROGRAMM!

Die Schweizer Landwirtschaft arbeitet ganz konkret daran, dass es den Tieren bei uns möglichst gut geht. So wurden zwischen 2003 und 2013 ganze 202 000 neue Kuhplätze in Laufställen gebaut, sodass 2013 insgesamt 472 000 Plätze vorhanden waren.

TIPP VOM PROFI

Zu viel gekocht? Kein Problem:
Pulled Meat lässt sich wunderbar in kleinen Portionen einfrieren und im Wasserbad wieder erwärmen.

Pulled Pork in Baked Potatoes
mit Kräuter-Senf-Marinade

für 8–10 Personen

Zutaten

2 kg	Schulter vom Schweizer Schwein
6 EL	BBQ-Sauce
½	Limette (Saft)
3 Zweige	Koriander, gehackt

Für die Marinade

4 EL	Senf
2 EL	Puderzucker
2 TL	Paprikapulver
2	Knoblauchzehen, gehackt
1 Bund	Koriander, gehackt
1 Bund	Peterli, gehackt

Für die Baked Potatoes

8–10	grosse Süsskartoffeln

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Marinieren
24 Stunden

Garen im Ofen
ca. 7 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
516 kcal | 52 g Eiweiss
24 g Kohlenhydrate | 22 g Fett
(bei 10 Personen, ohne Salat)

Zubereitung

1 | Die Zutaten für die Marinade mischen und die Schweinsschulter gut mit der Hälfte der Marinade bestreichen. In Folie gewickelt 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 | Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit Ober-/Unterhitze auf 120 °C vorheizen. Das Fleisch auf einen Grillrost legen, ein Fleischthermometer in die Mitte stecken und ab damit in die Ofenmitte. Schieben Sie ein Backblech darunter.

3 | Das Fleisch ca. 7 Stunden garen und etwa 1 Stunde vor Ende der Garzeit die restliche Marinade auf das Fleisch geben.

4 | Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, sobald es eine Kerntemperatur von 90–95 °C erreicht hat. In Alufolie einwickeln und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

5 | In der Zwischenzeit Süsskartoffeln waschen, in Alufolie wickeln und im Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten garen.

6 | Limettensaft und Koriander zur BBQ-Sauce geben. Fleisch zerzupfen und mit dem ausgetretenen Fleischsaft und der BBQ-Sauce mischen.

7 | Süsskartoffeln aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Pulled Pork füllen.

Dazu passt ein gemischter Salat.

Pulled Beef Tacos
mit Soja-Chili-Marinade

für 8–10 Personen

Zutaten

2 kg	Schulter vom Schweizer Rind

Für die Marinade

4 EL	süsse Sojasauce
6 EL	Ananassaft
½ TL	Chiliflocken
3 Stangen	Zitronengras, in feine Streifen geschnitten

Für die Tacos

ca. 16–20	Taco-Schalen
2	reife Avocados
2	reife Mangos
	Salz
1 Prise	Chiliflocken
1	Zitrone (Saft)
1	Cicorino rosso

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Marinieren
24 Stunden

Garen im Ofen
ca. 7 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
468 kcal | 47 g Eiweiss
24 g Kohlenhydrate | 19 g Fett
(bei 10 Personen, ohne Maiskolben)

Zubereitung

1 | Alle Zutaten für die Marinade mischen und die Rindsschulter mit der Hälfte der Marinade bestreichen. In Folie gewickelt 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 | Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit Ober-/Unterhitze auf 120 °C vorheizen. Das Fleisch auf einen Grillrost legen, ein Fleischthermometer in die Mitte stecken und ab damit in die Ofenmitte. Schieben Sie ein Backblech darunter.

3 | Das Fleisch ca. 7 Stunden garen. Ca. 1 Stunde vor Garzeitende die restliche Marinade darauf verteilen.

4 | Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, sobald es eine Kerntemperatur von 90–95 °C erreicht hat. In Alufolie einwickeln und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

5 | Währenddessen Taco-Schalen im ausgeschalteten Ofen wärmen. Avocados und Mangos schälen und das Fruchtfleisch würfeln. In einer Schale mit Salz, Chiliflocken und Zitronensaft mischen. Cicorino rosso in Streifen schneiden und dazugeben.

6 | Fleisch zerzupfen und mit dem ausgetretenen Fleischsaft mischen.Taco-Schalen mit Salat und Pulled Beef füllen und servieren.

Dazu passen in Butter gedünstete Maiskolben.

DER PROFI
ERKLÄRT

Das gezupfte Fleisch lässt sich problemlos einige Stunden warm halten:
einfach in Alufolie wickeln und bei 80 °C in den Ofen schieben.

Zubereiten
ca. 35 Minuten
Marinieren
24 Stunden
Garen im Ofen
ca. 7 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
725 kcal | 49 g Eiweiss
29 g Kohlenhydrate | 44 g Fett
(bei 10 Personen)

Pulled Pork auf Brotsalat
mit Knoblauch-Zitronen-Rub

für 8–10 Personen

Zutaten

2 kg	Hals vom Schweizer Schwein
2 EL	Olivenöl

Für den Rub

2	Bio-Zitronen (abgeriebene Schale)
2 EL	Paprikapulver
1 EL	schwarzer Pfeffer
1	Knoblauchzehe, gepresst und mit 1 TL Salz zu einer Paste verrieben
2 TL	Rosmarin, getrocknet
2 TL	Thymian, getrocknet
2 EL	brauner Zucker

Für den italienischen Brotsalat

3	Lattiche
300 g	Cherrytomaten
150 g	Parmesan
500 g	Bauernbrot
6 EL	Olivenöl
2	Bio-Zitronen (Saft)
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	kleine Kapern
150 g	schwarze Oliven

Zubereitung

1 | Alle Zutaten für den Rub mischen. Das Fleisch mit Olivenöl bestreichen und die Hälfte des Rubs kräftig einmassieren. Das Fleisch anschliessend in Folie gewickelt 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 | Fleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit Ober-/Unterhitze auf 120 °C vorheizen. Das Fleisch auf einen Grillrost legen, ein Fleischthermometer hineinstecken und ab damit in die Ofenmitte. Schieben Sie ein Backblech darunter.

3 | Das Fleisch ca. 7 Stunden garen und etwa 1 Stunde vor Ende der Garzeit den restlichen Rub auf das Fleisch geben.

4 | Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, sobald es eine Kerntemperatur von 90–95 °C erreicht hat. In Alufolie einwickeln und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

5 | In der Zwischenzeit Lattiche waschen und grob schneiden, Tomaten halbieren und Parmesan hobeln. Brot würfeln und in 3 EL Olivenöl goldgelb rösten. Zitronensaft mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kapern, Oliven und den vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben.

6 | Fleisch zerzupfen und mit dem ausgetretenen Fleischsaft mischen. Auf dem Brotsalat servieren.