METZGERCHECKS: EIN GUTES GESCHENK

Grillfreunde, Fleischtiger, grosse und kleine Gourmets – alle freuen sich über einen Gutschein vom Metzger. Die Checks können bei allen Metzgereien gekauft und eingelöst werden, die Mitglied des Schweizer Fleisch-Fachverbands (SFF) sind. Alle Mitglieder unter **enguete.ch**

Ihr Schweizer Fleischfach-geschäft. 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.foodstyling-splett.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**

Juli/August 2018

en Guete

VOLL DIE PARTY

Fein gefüllte Stücke fürs grosse Grillfest

Indirekt grillieren
So gelingen grosse Stücke auf dem Grill perfekt. **Seite 4**

Viel Gutes drin
Nährstoffe im Fleisch – und wie viele Sie brauchen. **Seite 8**

POLYCONSULT

WENN DIE GRILLPARTY INS WASSER FÄLLT:

Schweinsbraten

AUS DEM OFEN.

«SCHWEIZER FLEISCH ACADEMY» –
DIE PLATTFORM FÜR DIE PERFEKTE FLEISCHZUBEREITUNG.
schweizerfleisch-academy.ch

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

«Schweizer Fleisch heisst: Wissen, was man bekommt.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Dank der artgerechten Tierhaltung und der strengen Kontrollen in der Schweiz haben wir einen grossen Vorteil: Unser Fleisch bietet eine hohe Qualität. Oder anders gesagt: Wer Schweizer Fleisch kauft, weiss, was er oder sie bekommt.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und guten Grill-Sommer mit Schweizer Fleisch und vor allem

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleiten Sie

Venanzi und Isabelle Schmed

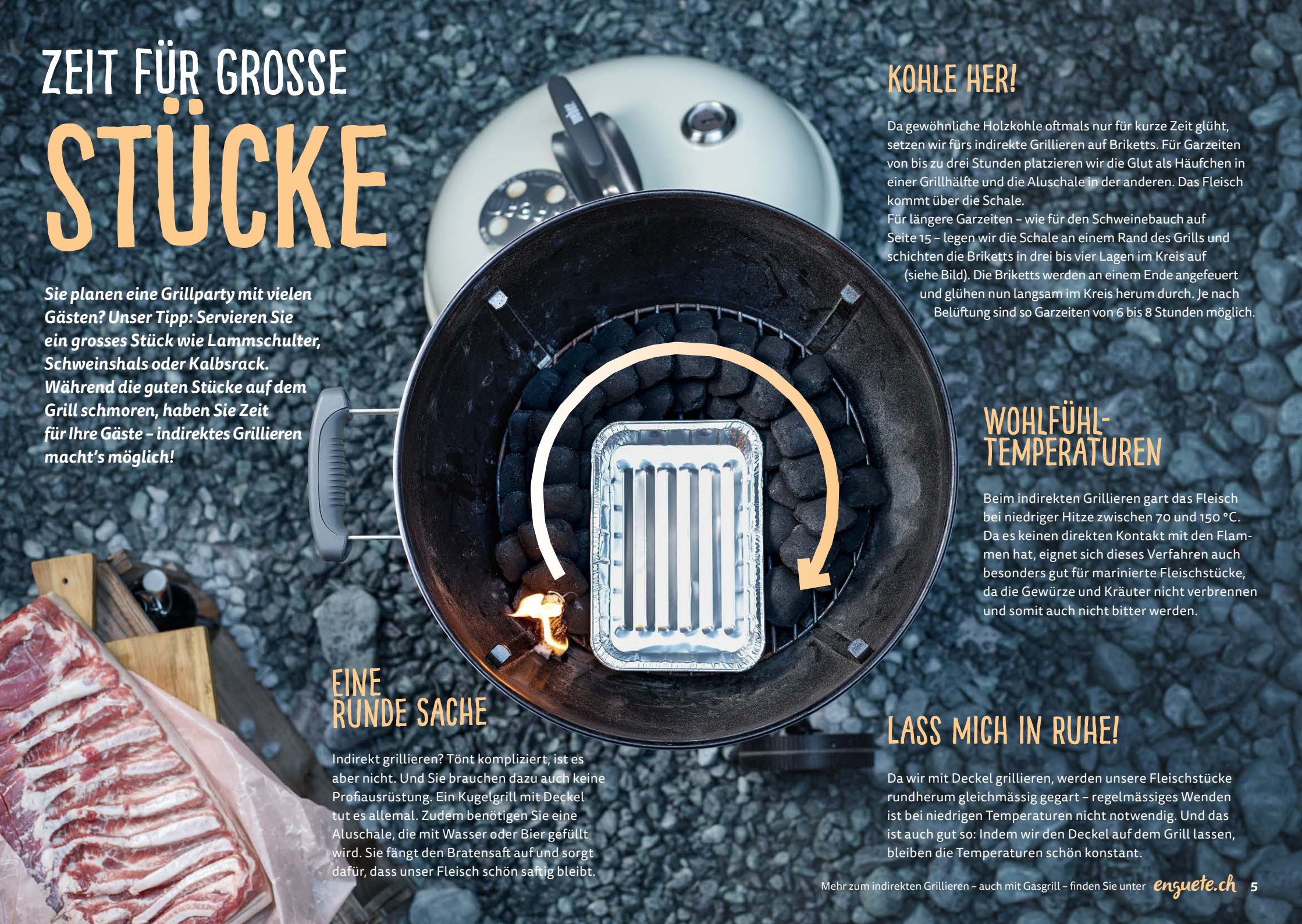
Metzgerei Schmed AG, Breil/Brigels GR

Die Metzgerei Schmed wurde 1969 von Venanzi Schmeds Vater Emanuel erbaut – zusammen mit einem Hotel und einer Bäckerei. Während die Bäckerei heute nicht mehr zum Familienbetrieb gehört, führt Venanzis Bruder das Hotel. Er selbst hat die Metzgerei 1993 vom Vater übernommen.

Die Metzgerei Schmed verkauft rund 40 verschiedene hausgemachte Salsiz-Sorten und 30 Arten Bündner Trockenfleisch.

ZEIT FÜR GROSSE STÜCKE

Sie planen eine Grillparty mit vielen Gästen? Unser Tipp: Servieren Sie ein grosses Stück wie Lammschulter, Schweinshals oder Kalbsrack. Während die guten Stücke auf dem Grill schmoren, haben Sie Zeit für Ihre Gäste – indirektes Grillieren macht's möglich!



EINE RUNDE SACHE

Indirekt grillieren? Tönt kompliziert, ist es aber nicht. Und Sie brauchen dazu auch keine Profiausrüstung. Ein Kugelgrill mit Deckel tut es allemal. Zudem benötigen Sie eine Aluschale, die mit Wasser oder Bier gefüllt wird. Sie fängt den Bratensaft auf und sorgt dafür, dass unser Fleisch schön saftig bleibt.

KOHLE HER!

Da gewöhnliche Holzkohle oftmals nur für kurze Zeit glüht, setzen wir fürs indirekte Grillieren auf Briketts. Für Garzeiten von bis zu drei Stunden platzieren wir die Glut als Häufchen in einer Grillhälfte und die Aluschale in der anderen. Das Fleisch kommt über die Schale.
Für längere Garzeiten – wie für den Schweinebauch auf Seite 15 – legen wir die Schale an einem Rand des Grills und schichten die Briketts in drei bis vier Lagen im Kreis auf (siehe Bild). Die Briketts werden an einem Ende angefeuert und glühen nun langsam im Kreis herum durch. Je nach Belüftung sind so Garzeiten von 6 bis 8 Stunden möglich.

WOHLFÜHL-TEMPERATUREN

Beim indirekten Grillieren gart das Fleisch bei niedriger Hitze zwischen 70 und 150 °C. Da es keinen direkten Kontakt mit den Flammen hat, eignet sich dieses Verfahren auch besonders gut für marinierte Fleischstücke, da die Gewürze und Kräuter nicht verbrennen und somit auch nicht bitter werden.

LASS MICH IN RUHE!

Da wir mit Deckel grillieren, werden unsere Fleischstücke rundherum gleichmässig gegart – regelmässiges Wenden ist bei niedrigen Temperaturen nicht notwendig. Und das ist auch gut so: Indem wir den Deckel auf dem Grill lassen, bleiben die Temperaturen schön konstant.

Mehr zum indirekten Grillieren – auch mit Gasgrill – finden Sie unter enguete.ch

Schweinshals
gefüllt mit Zwiebelbrät und Majoran

für 10–12 Personen

Zutaten

1,8 kg	Hals vom Schweizer Schwein, vom Metzger zu einer flachen Roulade aufschneiden lassen
2 EL	Senf
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Gemüsezwiebel
30 g	Butter
2 dl	Bier
½ Bund	Majoran
500 g	Brät
	Küchengarn

Zubereitung

1 | Schweinshals ausbreiten, mit Senf bestreichen, leicht salzen und pfeffern und zur Seite legen.

2 | Gemüsezwiebel schälen, fein würfeln und mit der Butter in einer Bratpfanne 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Bier ablöschen und einkochen. Zwiebeln in eine Schüssel geben und abkühlen lassen, Majoran von den Stielen zupfen und unterheben. Das Brät dazugeben und alles sorgfältig verrühren.

3 | Die Brätmasse gleichmässig auf dem Schweinshals verstreichen. Dabei an den Rändern gut 2 cm freilassen. Schweinhals vorsichtig aufrollen und mit Küchengarn zu einem Braten binden.

4 | Einen Grill mit Deckel vorbereiten. Wir grillieren mit indirekter Hitze: Kohle in eine Hälfte des Grills legen und anfeuern (ca. 150–160 °C), eine Aluschale in die andere Grillhälfte legen. Den Braten auf die indirekte Seite des Grillrosts legen und ca. 2,5 Stunden geschlossen grillieren, dabei 2–3-mal wenden.

5 | Braten vom Rost nehmen und in Alufolie gewickelt 10–20 Minuten ruhen lassen. Aus der Folie nehmen, portionieren und servieren.

Dazu passen Gschwellti mit Kräuterquark, Speck vom Grill und Rüeblisalat.

Vorbereiten
ca. 30 Minuten

Indirekt grillieren
ca. 2,5 Stunden

Ruhen
ca. 20 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
435 kcal | 35 g Eiweiss
32 g Fett | 2 g Kohlenhydrate
(bei 12 Personen, ohne Gschwellti, Speck und Rüeblisalat)

TIPP VOM PROFI

Geben Sie Wasser in die Aluschale unter dem Braten und füllen Sie sie von Zeit zu Zeit wieder auf. Durch die Feuchtigkeit wird der Braten noch saftiger.

DA STECKT VIEL GUTES DRIN!

Fleisch schmeckt nicht nur gut, Fleisch tut auch gut. Denn es enthält viele wichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Welche Fleischstücke wie viele davon enthalten und wie viel Sie davon pro Tag brauchen, erfahren Sie hier.

*** DACH-Referenzwerte für Frauen und Männer im Alter von 25 bis 51 Jahren.**

B-VITAMINE

sind wichtig für unser Nervensystem, für den Stoffwechsel und für die Bildung von roten Blutkörperchen. Vitamin B_{12}, das unser Körper nicht selbst produzieren kann, kommt zudem nur in tierischen Lebensmitteln in vor.
Eine erwachsene Person braucht pro Tag ca. 3 µg Vitamin B_{12}. 100 g Rindfleisch decken diesen Bedarf zu 100%.

EIWEISS

brauchen wir unter anderem für den Aufbau und den Erhalt unserer Muskeln. Dabei können wir Eiweiss aus tierischen Produkten besonders gut aufnehmen.
Eine erwachsene Person braucht am Tag mindestens 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht. Pouletbrust ist ein guter Proteinlieferant, mit ca. 23 g Eiweiss pro 100 g.

VITAMIN A

ist wichtig für unsere Augen, für die Entwicklung des Immunsystems und für eine gesunde Haut. Es ist vor allem in Innereien enthalten.
Eine erwachsene Person benötigt 800–1000 µg Vitamin A pro Tag. Mit 50 g Kalbsleber ist der Tagesbedarf mehr als gedeckt.

EISEN

unterstützt unter anderem den Sauerstofftransport im Körper. Eisen aus Fleisch nehmen wir viel besser auf als solches aus pflanzlichen Lebensmitteln. Je röter das Fleisch, umso mehr Eisen enthält es.
Eine erwachsene Person benötigt pro Tag rund 10 bis 15 mg Eisen. 100 g Trockenfleisch decken diesen Bedarf* zu 32%.

ZINK

ist ein Spurenelement, das wir für das Gewebewachstum und für die Wundheilung benötigen. Rind- und Lammfleisch sind gute Zinklieferanten.
Eine erwachsene Person braucht pro Tag rund 7 bis 10 mg Zink. 100 g Rindsschulterbraten gekocht (well done) enthalten ziemlich genau die Tagesdosis von 10 mg Zink.

TIPP VOM PROFI

Falls Ihr Metzger nur kleinere Lammschultern hat, können Sie zwei Lammschultern à 600 g nehmen. Die kommen gleichzeitig auf den Grill und sind nach 50–60 Minuten gar.

Lammschulter
gefüllt mit Peperoni und Rosmarin

für 6–8 Personen

Zutaten

1	Schulter vom Schweizer Lamm, ohne Knochen, ca. 1,2 kg
1 EL	schwarzer Pfeffer, grob zerstossen
1	rote Peperoni
1	gelbe Peperoni
2	Schalotten
3 EL	Pflanzenöl (z. B. Olivenöl)
	Salz
1 Bund	Rosmarinzweige
	Küchengarn

Vorbereiten
ca. 15 Minuten

Indirekt grillieren
ca. 90 Minuten

Ruhen
ca. 10 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
244 kcal | 31 g Eiweiss
11 g Fett | 4 g Kohlenhydrate
(bei 8 Personen, ohne Fladenbrot, Aioli und Salat)

Zubereitung

1 | Lammschulter mit Pfeffer von allen Seiten einreiben.

2 | Peperoni putzen und fein würfeln, Schalotten schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Peperoni und Schalotten dazugeben und 3–4 Minuten glasig dünsten. Das Ganze salzen und etwas abkühlen lassen.

3 | Lammschulter ausbreiten, Peperoni-Schalotten-Mischung in die Mitte geben, Lammschulter vorsichtig zusammenrollen, mit Küchengarn binden und die Rosmarinzweige rundherum unters Garn stecken.

4 | Einen Grill mit Deckel vorbereiten. Wir grillieren mit indirekter Hitze: Kohle in eine Hälfte des Grills legen und anfeuern (ca. 150–160 °C), eine Aluschale in die andere Grillhälfte legen.

5 | Lammschulter auf der Glutseite rundherum während 8–10 Minuten anbraten und dann auf die nicht befeuerte Seite legen. Die Lammschulter ca. 1,5 Stunden geschlossen grillieren, dabei 2–3-mal wenden.

6 | Das knusprige Fleisch vom Grill nehmen, 10 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

Dazu passen grilliertes Fladenbrot, frisch gerührte Aioli und grüner Salat.

Kalbsrack

gefüllt mit Feigen, Rohschinken und Thymian

für 10–12 Personen

Zutaten

2,5 kg	Rack vom Schweizer Kalb
200 g	getrocknete Feigen
100 g	Rohschinken
60 g	ganze Mandeln
1 TL	Fenchelsamen
½ Bund	Thymianzweige
	Pfeffer aus der Mühle
	Holzspiesschen
	Küchengarn

Vorbereiten
ca. 25 Minuten

Indirekt grillieren
ca. 1¾ Stunde

Ruhen
ca. 20 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
429 kcal | 47 g Eiweiss
22 g Fett | 10 g Kohlenhydrate
(bei 12 Personen, ohne Pasta-Tomaten-Salat)

Zubereitung

1 | Mit einem scharfen langen Messer von den Querseiten her einen ca. 3 cm breiten Tunnel ins Kalbsrack schneiden.

2 | Feigen und Rohschinken fein schneiden, Mandeln fein hacken, Fenchelsamen grob zerstossen und Thymian von den Stielen zupfen. Alles gut vermengen, mit Pfeffer würzen und in das Kalbsrack füllen.

3 | Die beiden Enden des Racks mit je zwei Holzspiesschen und etwas Küchengarn verschliessen.

4 | Einen Grill mit Deckel vorbereiten. Wir grillieren mit indirekter Hitze: Kohle in eine Hälfte des Grills legen und anfeuern (ca. 140–150 °C), eine Aluschale in die andere Grillhälfte legen.

5 | Ist die Glut parat, Kalbsrack mit der Fleischseite auf den Grillrost legen – und zwar über die Aluschale. Die dicke Seite ist der Glut zugewandt. Für ca. 45 Minuten geschlossen grillieren. Kalbsrack wenden, sodass die Knochen in Richtung Glut zeigen. Nachmals 45–60 Minuten geschlossen grillieren.

6 | Kalbsrack vom Grill nehmen, in Alufolie wickeln und 15–20 Minuten ruhen lassen. Aus der Folie nehmen, portionieren und sofort servieren.

Dazu passt Pasta-Tomaten-Salat.

TIPP VOM PROFI

Wer mit einem Fleischthermometer arbeitet, sticht die Nadel genau zwischen Knochen und Füllung ins Fleisch. Die Spitze darf den Knochen auf keinen Fall berühren. Das Fleisch bei 68 °C vom Grill nehmen.

TIPP VOM PROFI

Ein Tipp für ambitionierte Grillfans: Profis setzen immer mehr auf Grillkohle aus Kokosnussschalen, die problemlos bis zu sechs Stunden glühen.

Schweinebauch

gefüllt mit Estragon und süssem Senf

für 8–10 Personen

Zutaten

2 kg	Bauch vom Schweizer Schwein, mit Haut
3–4 EL	süsser Senf
2 Bund	Estragonzweige
1 EL	schwarze Pfefferkörner
2 TL	Koriandersamen
2,5 dl	dunkles Bier
	Salz

Vorbereiten
ca. 30 Minuten

Marinieren
über Nacht

Indirekt grillieren
ca. 7 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
657 kcal | 32 g Eiweiss
58 g Fett | 1 g Kohlenhydrate
(bei 10 Personen, ohne Salat)

Zubereitung

1 | In die flache Seite des Schweinebauchs längs eine tiefe, breite Tasche schneiden, sodass eine möglichst grosse Fläche befüllt werden kann. Die Hautseite in Abständen von ca. 1,5 cm längs und quer einschneiden, sodass ein Gitternetz entsteht.

2 | Den Senf gleichmässig in die Tasche streichen, Estragonzweige darin verteilen. Pfefferkörner und Koriandersamen grob zerstossen und den Schweinebauch aussen damit einreiben. In eine flache, hoch erhitzbare Form legen (z.B. Aluschale), mit Bier übergiessen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

3 | Einen Kugelgrill wie auf Seite 4 beschrieben mit einem Kreis aus lang glühenden Briketts belegen und an einem Ende anfeuern. Die Form mit dem Schweinebauch samt Sud auf den Grillrost stellen. Den Grill mit dem Deckel verschliessen und das Ganze bei 70–90 °C während 6–7 Stunden grillieren. Dabei 2–3-mal mit dem Sud übergiessen.

4 | Schweinebauch vom Grill nehmen, leicht salzen und in Scheiben schneiden. Sud nach Belieben dazureichen.

Dazu passt ein Kartoffel-Gurken-Salat.