Wer gewinnt die SwissSkills?

Vom 12. bis 16. September 2018 finden in Bern die SwissSkills – die zentralen Schweizer Berufsmeisterschaften – statt. Mit dabei sind auch die besten Lehrabgängerinnen und -abgänger der Fleischbranche. Schauen Sie vorbei, unterstützen Sie unseren Nachwuchs und entdecken Sie über 130 verschiedene Berufe: Mit dem Code **BV370** können Sie unter swiss-skills2018.ch/promo **6 Gratis-Tickets** bestellen.

Aktuelle News von den jungen Fleischfachleuten gibt's unter **facebook.com/swissmeatpeople**

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.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**

September 2018

en Guete

3, 2, 1, fertig!

Familienrezepte unter 30 Minuten

Kein Stress!
Feines Fleisch in kurzer Zeit.
Seite 4

Gutes Futter
Das fressen unsere Nutztiere.
Seite 8

POLYCONSULT

SERVIERBEREIT
IN SEKUNDEN-
SCHNELLE.

Warum Fleisch aus der Schweiz nachhaltiger ist:
der-feine-unterschied.ch

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

«Wir Metzger gehen mit der Zeit.»

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit über 200 Jahren führt meine Familie unsere Metzgerei in Glarus. Natürlich hat sich in dieser langen Zeit viel verändert. Wir Metzger passen uns an die Bedürfnisse unserer Kundschaft an. So führen wir auch immer mehr pfannenfertige Gerichte für Geniesser, die weniger Zeit zum Kochen haben.

Einige Dinge sind aber gleich geblieben, zum Bespiel, dass wir auch heute noch selber schlachten und unsere Tiere hauptsächlich im Kanton beziehen. Das ist gut so und das bleibt hoffentlich auch noch lange so.

«en Guete!»

Durch dieses «en Guete» begleitet Sie

Daniel Hösli
Hösli Metzg AG, Glarus GL

«Nicht 08/15 – seit 1815», nach diesem Motto arbeitet die Metzgerei Hösli nun schon seit über 200 Jahren. Daniel Hösli führt die Metzgerei mit 17 Mitarbeitenden mittlerweile in der 7. Generation.

Neben klassischen Glarner Spezialitäten wie Glarner Kalberwurst, Netzbraten oder Rauchcervelat hat sich die Metzg auch auf Fertiggerichte wie Stroganoff oder Curry-Geschnetzeltes spezialisiert.

Achtung, fertig – EN GUETE!

So schnell kommt gutes Fleisch auf den Tisch.

Ein feines Stück Schweizer Fleisch, eine gute Pfanne und ein paar Minuten Zeit – viel mehr braucht es eigentlich nicht für ein köstliches Gericht. Wir zeigen Ihnen, für welches Fleischstück Sie wie viel Zeit einrechnen müssen, und überlassen Ihnen die Wahl der Beilage.

Ready in ca. 10 Min.

Für Kurzentschlossene:

Kalbs- und Schweinsplätzli

Ready in ca. 15 Min.

Für Figurbewusste:

Pouletbrust

Unglaublich gut:

Kalbsleberli

Nicht nur für Zürcher:

Kalbs- und Schweinsgeschnetzeltes

Ready in ca. 20 Min.

Für Planer:
(Marinieren am Vortag)

Pouletschenkel aus dem Ofen

Panaden-Parade:

Wienerschnitzel

Ready in ca. 25 Min.

Sind die Kinder aus dem Haus:

Rindstatar

Der Klassiker:

Schweinskotelett

Ready in ca. 30 Min.

Darüber freuen sich alle:

Rindshamburger

Wagen Sie mal was Neues:

Kalbsmilken

Pouletbrust aus dem Ofen
mit Zucchetti und Süsskartoffeln

für 4 Personen

Zutaten

4	Schweizer Pouletbrüstli, à ca. 150 g
300 g	Süsskartoffeln
300 g	Zucchetti
2 Zweige	Thymian
1	Schalotte
2 TL	Paprikapulver, mild
2–3 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 | Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 200 °C) vorheizen. Pouletbrüstli längs in drei breite Streifen schneiden. Süsskartoffeln schälen und zusammen mit den Zucchetti längs halbieren und in fingerdicke Scheiben schneiden. Thymian von den Stielen streifen. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

2 | In einer Schüssel Paprikapulver, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Alle Zutaten dazugeben und das Ganze gut mischen.

3 | Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Schüsselinhalt darauf verteilen.

4 | Das Backblech in den Ofen geben und alles während ca. 15 Minuten goldgelb braten.

Dazu passt Maissalat.

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
320 kcal | 39 g Eiweiss
10 g Fett | 18 g Kohlenhydrate
(ohne Maissalat)

Vorbereiten geht über pressieren

Wenn's noch schneller gehen soll, können Sie die Zutaten in der Marinade über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag kommt alles einfach aufs Blech und in den Ofen – und es wird erst noch saftiger.

Gutes Futter für alle

Schweizer Fleisch schmeckt gut – weil unsere Produzenten ganze Arbeit leisten. Weil sie respektvoll mit unseren Ressourcen und mit unseren Tieren umgehen. Und vor allem auch weil die Tiere artgerechtes Futter erhalten, das zu 85% aus der Schweiz kommt. Ein paar gute Fakten über gutes Futter.

Echter Genuss!

Antibiotika und Hormone zur Leistungsförderung sind in der Schweizer Fleischproduktion verboten. Das ist gut für die Tiere und gut für Sie: Gutes Fleisch von artgerecht gehaltenen und gefütterten Tieren lässt sich mit gutem Gewissen geniessen.

Gras für die Rinder … … und für die Kälber

Unsere Kühe und Rinder fressen am liebsten Gras. Das trifft sich gut, denn die Schweiz ist ein Grasland: Über zwei Drittel unserer landwirtschaftlichen Nutzfläche sind Wiesen und Weiden, die für den Obst- und Gemüsebau nicht geeignet sind, weil sie zu steil oder zu hoch gelegen sind. Hier können die Tiere im Sommer gemütlich grasen. Im Winter gibt's Heu von einheimischen Wiesen. Auch unsere Kälber erhalten neben Milch und Wasser noch Gras und Heu.

Weizen für die Hühner

Unsere Hühner fressen Weizen, Reis, etwas Mais und eiweisshaltiges Futter wie Soja, Mineralsalze, Vitamine und Spurenelemente. Das Soja – oder besser Sojaschrot – müssen wir zum grössten Teil importieren. Dabei stammen über 99% des importierten Sojaschrots aus verantwortungsbewusster und zertifizierter Produktion. Und im globalen Vergleich ist die Schweiz ein eher unbedeutender Soja-Verbraucher.

Alles für die Sau

Schweine sind von Natur aus Allesfresser. Gemästet werden sie mit Futtergetreide – Gerste und Hafer – und Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Zum Beispiel für die Molke, die bei der Käsefabrikation anfällt, sind sie dankbare Abnehmer. Zum Glück: Ohne die Schweinehaltung müssten diese wertvollen Nebenprodukte entsorgt werden. Und so schaffen wir es in der Schweiz, rund 90% der Rohstoffe für die Schweinefütterung selbst zu produzieren.

Gemüse-Rindsburger
mit Pommes frites und süssen Tomaten

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Gehacktes vom Schweizer Rind
600 g	Pommes frites, tiefgekühlt
200 g	Rüebli
200 g	Zucchetti
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g	Cherrytomaten
1 EL	Puderzucker
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1 | Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Pommes frites auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in den Ofen schieben.

2 | Rindsgehacktes in eine Schüssel geben. Rüebli schälen und mit dem Zucchetti grob raffeln und zum Hackfleisch geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen und vier gleich grosse Burger formen.

3 | Tomaten nach Belieben halbieren oder ganz lassen und während der letzten 8–10 Minuten zu den Pommes frites legen. Pommes frites dazu auf dem Backblech etwas zur Seite schieben, Tomaten dazulegen, mit Puderzucker bestreuen und wieder in den Ofen schieben.

4 | Öl in einer Bratpfanne mittelstark erhitzen und die Burger darin auf beiden Seiten je 4–5 Minuten braten.

5 | Burger mit Pommes und Tomaten auf Teller geben und servieren, Pommes nach Belieben salzen.

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
669 kcal | 39 g Eiweiss
30 g Fett | 58 g Kohlenhydrate

Wir sorgen für Abwechslung

Die Gemüse-Burger schmecken auch mit Lamm-Hack ganz fantastisch.

Machen Sie kleine Gourmets glücklich

Kids lieben Rahm – geben Sie einen kleinen Schuss davon in die Panade und sie wird noch zarter und geschmackvoller.

Kleine Kalbsplätzli
mit Maisgriess-Pistazien-Panade

für 4 Personen

Zutaten

8	dünne Plätzli vom Schweizer Kalb, à ca. 60 g (vom Metzger geklopft)
300 g	dünne Spirelli-Nudeln (Garzeit 6–8 Minuten)
3 EL	Paniermehl
3 EL	feiner Maisgriess
25 g	gehackte Pistazien
3 EL	Mehl
2	Eier
	Salz
3 EL	Mayonnaise
1	Limette (Saft)
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Zweige	Basilikum
230 g	geraffeltes Gemüse (z.B. Rüebli, Sellerie und Randen)
2 EL	Bratbutter
1	Zitrone

Zubereiten
ca. 25 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
827 kcal | 40 g Eiweiss
40 g Fett | 74 g Kohlenhydrate
(ohne Rüeblisalat)

Zubereitung

1 | Teigwaren nach Packungsanleitung garen.

2 | In der Zwischenzeit Paniermehl mit Maisgriess und Pistazien auf einem flachen Teller mischen. Mehl auf einen zweiten flachen Teller geben. Eier mit Salz in einem tiefen Teller verquirlen.

3 | Die Kalbsplätzli zuerst in Mehl, dann im Ei und schliesslich in der Paniermehlmischung wenden. Die Panade gut andrücken.

4 | Teigwaren abgiessen. Basilikum klein schneiden, mit dem geraffelten Gemüse und den Teigwaren in einer grossen Schüssel gut verrühren und zur Seite stellen.

5 | Mayonnaise mit Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Teigwaren mischen.

6 | Bratbutter in einer grossen Pfanne mittelstark erhitzen. Plätzli hineingeben und auf beiden Seiten während je 2–3 Minuten knusprig braten.

7 | Sofort mit dem Teigwarensalat servieren. Nach Belieben Zitrone dazu reichen.

Dazu passt Rüeblisalat.

Gefüllte Crêpes
mit Schweinsgeschnetzeltem und Gemüse

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Nuss vom Schweizer Schwein (vom Metzger fein geschnitten)
2	Eier
2 dl	Milch
120 g	Mehl
	Salz
300 g	Broccoli
300 g	Blumenkohl
1	Schalotte
1 EL	mildes Currypulver
30 g	Butter
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g	Naturjoghurt
1 EL	Zitronensaft

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 30 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
556 kcal | 41 g Eiweiss
28 g Fett | 32 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Für den Crêpeteig die Eier mit Milch verquirlen, Mehl mit einem Schneebesen kräftig unterrühren und leicht salzen. Zur Seite stellen.

2 | Gemüse fein hobeln, Schalotte schälen, halbieren und fein schneiden. Schweinsgeschnetzeltes auf einen Teller geben und mit Currypulver mischen.

3 | Butter in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen, nacheinander vier Crêpes backen und warm stellen.

4 | In der Zwischenzeit in einer weiteren Bratpfanne das Öl auf starker Stufe erhitzen. Geschnetzeltes darin während 2–3 Minuten kräftig anbraten, dabei einmal rühren. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen, den Fleischsaft ebenfalls beiseitestellen.

5 | Gemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 5–6 Minuten braten. Den Fleischsaft zugeben und kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch zugeben und kurz erhitzen.

6 | Joghurt mit Zitronensaft und etwas Salz verrühren.

7 | Die Crêpes mit der Fleisch-Gemüse-Mischung füllen und mit dem Joghurt servieren.

Einen Hauch exotischer

Wer's gerne noch etwas exotischer mag, kann ein wenig Kokosmilch mit dem Fleischsaft zum Gemüse geben.