Jetzt bist du dran!

Du kannst dir vorstellen, selber Fleischfachfrau oder Fleischfachmann zu werden?
Dann melde dich bei uns und mach eine Schnupperlehre!

Unter **sff.ch/mitglieder** sind alle Lehrbetriebe mit einem markiert!

Spannende Geschichten, News und Events rund um die Ausbildung findest du auch auf:
swissmeatpeople.ch oder
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 2019

en Guete

Küche der Generationen

Berufsbildner und Lernende präsentieren ihre Lieblingsrezepte und erzählen aus ihrem Alltag als Fleischfachleute.

POLYCONSULT

SCHMECKT WIE VOM MEISTER:

Pulled Pork Burger

SELBER GEMACHT

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

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Die Freude ist wichtig, nicht nur das Können.

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Metzgerberuf lebt von der Freude an Lebensmitteln, am Kochen und Essen und vom Respekt gegenüber unseren Produkten.

Dies möchte ich als Berufsbildner weitergeben. Die angehenden Fleischfachfrauen und -fachmänner sollen Plausch am Fleischfachberuf haben. Ich freue mich, wenn bei Lernenden plötzlich der Knopf aufgeht und sie das Erlernte praktisch anwenden.

Wie das aussehen kann, zeigen Ihnen vier Lernenden-Berufsbildner-Paare in diesem Heft. Nebst Einblicken in ihren Arbeitsalltag präsentieren die Lernenden und die Berufsbildner je ein Rezept für dasselbe Fleischstück. So fein war ein Generationenunterschied noch nie.

Ich wünsche Ihnen en Guete

Marcel Wüest
von der Chämi-Metzg in Fislisbach kennt die Fleischfachausbildung aus dem Effeff: In 16 Jahren als Berufsbildner hat er 17 Lernende betreut. Und das mit so viel Engagement, dass er 2018 den Titel «Lehrmeister des Jahres» erhielt.

fakten zum fleischfachberuf

515 Lehrstellen

Die Nachwuchsförderung wird in der Metzgerbranche grossgeschrieben. Trotzdem bleiben leider jedes Jahr einige Lehrstellen unbesetzt.

3 Fachrichtungen

Gewinnung, Verarbeitung oder Feinkost und Veredelung: Fleischfachleute spezialisieren sich von Beginn an, je nach Vorliebe und Talent.

Unzählige Perspektiven

Ob Betriebsleiterin, Metzgermeister oder Sicherheitsbeauftragte: Nach dem Lehrabschluss stehen den Fleischfachleuten viele Wege offen.

Chancen & Herausforderungen

Hier treffen 22 Jahre Lehrmeistererfahrung auf grossen Wissenshunger. Zwischen dem afghanischen Lernenden Yasin Sarwari und seinem Berufsbildner Thomas Müller spürt man vor allem gegenseitigen Respekt.

Berufsbildner Thomas Müller
«Heute ist ein Lernender nicht mehr nur Arbeitskraft, wir wollen die Jungen fördern. Aber klar, damit ich jemandem etwas beibringen kann, braucht's Interesse. Mein Anspruch ist: Was sie in der Schule lernen, wenden sie bei mir in der Praxis genauso vertieft an.

Wir sind fast wie eine kleine Familie: Wir essen zusammen und die Lernenden helfen sich, wenn jemand mal einen Hänger hat, was ganz normal ist. Ich kriege im Alltag viel zurück für meinen Einsatz und besonders stolz bin ich natürlich bei der Zeugnisübergabe. Es fühlt sich gut an, motivierten Menschen eine Chance zu geben.»

Yasin Sarwari, 1. Jahr des EBA-Berufsattests
«Stimmt, wir helfen uns als Lernende gegenseitig, fast wie bei einem Teamsport. Für mich sind die französischen Begriffe und die Namen der Fleischstücke schwierig. Es ist wie eine Fremdsprache, und Deutsch lerne ich ja auch noch. Aber Fleischfachmann ist inzwischen ein Traumberuf geworden.

Ich geniesse es, alles von Grund auf zu erlernen. In Afghanistan ist Schlachten alltäglicher, mein Vater hat noch selbst hinter unserem Haus geschlachtet. Hier ist die Hygiene besser und die Gesetze streng – das beeindruckt mich.»

Das eidgenössische Berufsattest (EBA) dauert zwei Jahre und eignet sich für Personen mit schulischen Schwierigkeiten oder fremdsprachige Lernende.

Leidenschaft & innere Ruhe

Francis Sauser führt die Metzgerei St. Hubert in Le Noirmont seit 11 Jahren. Zu seinem Team gehört auch der Lernende Sam Lachat. Eines wird rasch klar: Hier begegnet man sich auf Augenhöhe.

Berufsbildner Francis Sauser
«Im eigenen Geschäft steckt immer Leidenschaft und diese möchte ich weitergeben. Eine Herausforderung dabei sind Generationsunterschiede, die ich als Berufsbildner verstehen und berücksichtigen muss. So beobachte ich, dass die Jungen heute nicht so gerne lange zuhören. Deshalb lasse ich sie bei mir gleich von Anfang an mitanpacken.

Meine Philosophie dabei ist, den Lernenden mein Handwerk auf eine ruhige Art und Weise zu vermitteln. Denn keiner soll Angst davor haben, nachzufragen. Ich gebe den Lernenden viele Freiheiten, die aber auch Verantwortung bedeuten.»

Sam Lachat, 3. Lehrjahr mit Fachrichtung Gewinnung
«Für mich gehört das Schlachten eines Tieres unweigerlich zum Metzgerberuf dazu, weshalb ich mich für die Fachrichtung Gewinnung entschied. Aber klar, einfach ist es nicht, und man gewöhnt sich auch nur langsam daran. Von meinem Berufsbildner lernte ich, dass es eine grosse innere Ruhe erfordert.

Da mein Lehrbetrieb eher klein ist, helfe ich in allen Bereichen mit. Am besten gefällt mir das Ausbeinen, eine sehr körperliche Tätigkeit. Mein Ziel nach der Abschlussprüfung ist es, im Winter als Bergführer und im Sommer als Fleischfachmann zu arbeiten.»

Pouletschenkelsteaks
an rassiger Tandooripaste

für 4 Personen

Zutaten

4	Schenkelsteaks vom Schweizer Poulet (vom Metzger ausgelöst)
4	kleine Zwiebeln
3	Peperoni (rot und gelb)
4 EL	Tandooripaste

Zubereitung

1 | Pouletschenkelsteaks 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Peperoni in feine Streifen schneiden. Beides in eine flache Ofenform geben.

2 | Pouletschenkelsteaks von beiden Seiten grosszügig mit der Tandooripaste bestreichen und auf das Gemüse in die Form geben.

3 | Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 35 Minuten braten. Nach Belieben salzen. Sofort servieren.

Dazu passt Basmatireis.

Zubereiten
ca. 15 Minuten

Braten im Ofen
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
368 kcal | 30 g Eiweiss
21 g Fett | 13 g Kohlenhydrate
(ohne Basmatireis)

Uasins Tipp

Vielfältig fein

Das Rezept gelingt auch mit ganzen Pouletschenkeln.

Pouletschenkelsteaks
gebunden mit Speck und Rosmarin

für 4 Personen

Zutaten

4	Schenkelsteaks vom Schweizer Poulet (vom Metzger ausgelöst)
	Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL	grober Senf
8 Scheiben	Speck
4 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
2 EL	trockener Sherry
4 EL	Rapsöl
4	kleine Zwiebeln
500 g	Tomaten
2	Peperoni (rot und gelb)

Vorbereiten
ca. 25 Minuten

Marinieren
ca. 3 Stunden

Schmoren in der Pfanne
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
541 kcal | 35 g Eiweiss
38 g Fett | 12 g Kohlenhydrate
(ohne Bratkartoffeln)

Zubereitung

1 | Pouletschenkel auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Innen und aussen salzen und pfeffern. Innen mit etwas Senf bestreichen. Je 2 Scheiben Speck ausbreiten, einen Zweig Rosmarin in die Mitte legen. Je einen Pouletschenkel darauflegen und alles gleichmässig zusammenrollen. Mit Küchengarn binden und in eine flache Schale geben.

2 | Knoblauch fein hacken, mit Rapsöl und Sherry mischen und gleichmässig über die Pouletschenkel geben. Mindestens 3 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

3 | In der Zwischenzeit Zwiebeln, Tomaten und Peperoni rüsten und grob schneiden.

4 | Pouletschenkel in einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 4 Minuten knusprig anbraten. Vorbereitetes Gemüse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30–35 Minuten schmoren.

5 | Alles nach Belieben mit grobem Pfeffer bestreut servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln mit Rosmarin.

Thomas' Geheimtipp

Keine Bindungsängste
Pouletschenkel direkt vom Metzger binden lassen und den Senf dafür in die Marinade geben.

Rindshaxen
in Tomaten geschmort

für 4 Personen

Zutaten

4	Haxen vom Schweizer Rind (je ca. 250 g)
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
480 g	Tomaten aus der Dose
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Zweige	Thymian
200 g	schwarze Oliven

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1 | Haxen im heissen Öl in einem Schmortopf bei starker Hitze von beiden Seiten 3–4 Minuten anbraten. Aus dem Bräter nehmen.

2 | Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden. Beides in den Schmortopf geben und glasig dünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Haxen wieder dazugeben und alles geschlossen bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch vom Knochen fällt.

3 | 30 Minuten vor Ende der Garzeit Thymian und Oliven zugeben.

4 | Haxen mit der Schmorsauce servieren.

Dazu passt Zitronen-Polenta.

Zubereiten
ca. 30 Minuten

Schmoren
ca. 2 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
492 kcal | 40 g Eiweiss
31 g Fett | 12 g Kohlenhydrate
(ohne Polenta)

Sams Tipp

Aroma-Kügelchen

Für etwas mediterrane Würze einige Kapern über die angerichteten Beinscheiben geben.

Rindshaxe
mit Knoblauch und Rosmarin gespickt

für 8 Personen

Zutaten

1	Haxe am Stück vom Hinterviertel des Schweizer Rinds (ca. 2 kg)
6	Knoblauchzehen
1 Bund	Rosmarin
1	Rüebli
3	Zwiebeln
200 g	Sellerie
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
5 dl	Weisswein
5 dl	Kalbsbouillon
1 EL	Honig
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1 | Rindshaxe mit einem kleinen Messer rundherum in ca. 4 cm Abstand jeweils 1–2 cm tief einstechen. Knoblauchzehen schälen und vierteln. Rosmarin von den Stielen zupfen. Beides abwechselnd in die Einstiche stecken.

2 | Rüebli, Zwiebeln und Sellerie schälen und grob schneiden.

3 | Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Rindshaxe hineingeben und rundherum 5–6 Minuten anbraten. Mit dem Gemüse in eine hohe Ofenform geben, Weisswein und Kalbsbouillon dazugeben und im vorgeheizten Ofen bei 140 °C (Umluft 120 °C) ca. 4 Stunden schmoren. Dabei gelegentlich wenden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit mit Honig bestreichen.

4 | Fleisch der Haxe vom Knochen lösen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

Dazu passen Risotto und Zucchetti-Scheiben.

Vorbereiten
ca. 30 Minuten

Schmoren im Ofen
ca. 4 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
406 kcal | 38 g Eiweiss
21 g Fett | 6 g Kohlenhydrate
(ohne Risotto und Zucchetti)

Francis' Geheimtipp

Akklimatisieren

Fleisch drei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Kalte Rindshaxe verlängert die Garzeit.

Herzblut & Respekt

Urs Krauer ist seit 34 Jahren Fleischfachmann, die letzten 11 Jahre in der Chreiselmetzg in Wangen. Davon profitiert sein Lernender Cyrill Stocker – aber auch der Berufsbildner lernt nie aus.

Berufsbildner Urs Krauer
«Ich gebe mein Wissen sehr gerne weiter – vor allem an motivierte Junge. Bei Bewerbungen auf eine Lehrstelle muss ich vor allem dieses Engagement spüren. Deshalb ist für mich die Schnupperlehre so wichtig. Bei Cyrill beispielsweise war das Interesse gleich spürbar.

Ich habe gleichzeitig die Verantwortung, den Schnuppernden alle Seiten des Fleischfachberufes zu zeigen, damit sie sich bewusst für oder gegen die Lehre entscheiden können. Denn damit unser Beruf am Leben bleibt, brauchen wir engagierten Nachwuchs. Die Lernenden hinterfragen auch vieles, was mich selber zum Nachdenken bringt – und das ist gut so.»

Cyrill Stocker, 1. Lehrjahr mit Fachrichtung Verarbeitung
«Ich mag Tiere. Das hört sich vielleicht widersprüchlich an, aber ich kann ihnen in meiner Lehre mit Respekt begegnen, indem ich sehr sorgfältig arbeite. Es wird einem dabei bewusst, was der Tod bedeutet, und man gewöhnt sich mit der Zeit daran.

Beim Ausbeinen, meiner Lieblingstätigkeit, kann ich auch die Teilstücke der Tiere repetieren. Diese auswendig zu lernen, ist nämlich eine echte Herausforderung. Kreativer wird's dann beim Wursten, dem Aushängeschild unserer Metzgerei. Dass wir schon Goldmedaillen an Qualitätswettbewerben des SFF gewonnen haben, motiviert natürlich noch mehr.»

Erfolg & Berufsstolz

Thomas Forster ist seit 2005 Berufsbildner in der Forster Metzgerei in Zug. Seit drei Jahren betreut er dort auch seine Tochter Fabienne als Lernende. Das zeigt: Herzblut ist vererbbar.

Berufsbildner Thomas Forster
«Als ich meinen Lehrabschluss absolvierte, gab es nur zwei Fachrichtungen. Heute kann man sich besser spezialisieren. Dadurch vergrösserte sich auch der Schulstoff, denn Themen werden vertiefter erklärt und neue technische Inhalte sind dazugekommen.

Doch nach wie vor ist die wichtigste Voraussetzung für einen Lehrabschluss, dass man Freude am Beruf hat und stolz darauf ist. Wer nach dem Abschluss erfolgreich sein will, muss dranbleiben: Dazu gehören Kreativität und auch der Mut, anders zu sein als alle rundherum. Denn die Arbeit der Jungen ist ihre Visitenkarte. Überzeugt sie, kommt der Rest von allein.»

Fabienne Forster, 3. Lehrjahr mit Fachrichtung Feinkost und Veredelung
«Für mich ist die Ausbildung zur Fleischfachfrau die zweite Lehre. Nach dem ersten Abschluss war mir klar, dass ich noch nicht das Richtige gefunden hatte. Ich merkte, dass der Fleischfachberuf mich reizt, vor allem die Fachrichtung Feinkost und Veredelung. Dank dem Kundenkontakt erhalte ich das Feedback gleich persönlich. Schön, wenn man für seine Arbeit Komplimente erhält. Gleichzeitig freut's die Leute, wenn jemand Junges mit Herzblut Fleischfachfrau ist. Dass man mir meine Freude am Beruf anmerkt, macht mich stolz. Darum steht für mich fest: Ich bleibe der Branche treu. Nach meiner LAP möchte ich noch das Handelsdiplom abschliessen, denn auch Buchhaltung braucht's in einer Metzgerei.»

Schweinskotelett am Stück
mit Knoblauch und Salbei

für 4 Personen

Zutaten

800 g	Kotelett vom Schweizer Schwein (am Stück)
600 g	Süsskartoffeln
3 Bund	Frühlingszwiebeln
3	Knoblauchzehen
½ Bund	Salbei
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4–5 EL	Mayonnaise
1 EL	Zitronensaft
	Chiliflocken

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Braten im Ofen
ca. 55 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
573 kcal | 39 g Eiweiss
35 g Fett | 24 g Kohlenhydrate
(ohne Salat)

Zubereitung

1 | Schweinskotelett 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 | Süsskartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln längs halbieren. Beides in eine Ofenform geben. Knoblauch schälen, Salbei grob schneiden.

3 | Öl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, Schweinskotelett darin von allen Seiten in 3–4 Minuten anbraten. Auf das Gemüse in der Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Knoblauch und Salbei belegen und im vorgeheizten Ofen bei 150 °C (Umluft 140 °C) ca. 55 Minuten garen.

4 | In der Zwischenzeit Mayonnaise mit Salz, Zitrone und Chiliflocken würzen.

5 | Schweinskotelett aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen und portionieren. Mit dem Gemüse und der Mayonnaise servieren.

Dazu passt Salat.

Cyrills Tipp

So stimmt das Timing

Für den perfekten Garpunkt das Kotelett vom Metzger mit einem Pop-up-Timer versehen lassen.

Doppeltes Schweinskotelett
gefüllt mit Morcheln und Petersilie

für 4 Personen

Zutaten

2	doppelte Schweinskoteletts vom Schweizer Schwein (je ca. 400 g, vom Metzger eine tiefe Tasche hineinschneiden lassen)
10 g	getrocknete Morcheln
2	Schalotten
3 Zweige	Petersilie
30 g	Butter
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ca. 100 g	Schweinsnetz
½ Bund	Majoran
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
2 dl	Vollrahm

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereiten
ca. 60 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
621 kcal | 43 g Eiweiss
48 g Fett | 3 g Kohlenhydrate
(ohne Bandnudeln und Kohlrabi)

Zubereitung

1 | Schweinskotelett 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Morcheln in einer Tasse mit warmem Wasser 10 Minuten einweichen. Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie grob hacken.

2 | Morcheln etwas ausdrücken (Einweichwasser beiseitestellen) und fein hacken. Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalotten darin glasig dünsten. Morcheln zugeben und unter Rühren 4–5 Minuten dünsten. Petersilie zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

3 | Morchelfüllung in die Taschen der Schweinskoteletts geben. Schweinsnetz vorsichtig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mittig halbieren, dann mit Majoran belegen. Je ein Schweinskotelett in die Mitte eines Schweinsnetzes geben und das Netz von allen Seiten über das Schweinskotelett falten.

4 | Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schweinskoteletts darin von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten. In eine Ofenform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) 10–12 Minuten garen. Dann abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

5 | Währenddessen den Bratensatz in der Pfanne mit dem Morchel-Einweichwasser ablöschen und mit Rahm kräftig einkochen. Fleischsaft aus der Ofenform zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 | Schweinskoteletts mit der Rahmsauce servieren.

Dazu passen Bandnudeln und Kohlrabi.

Urs' Geheimtipp

Einzelstück
Das Rezept ist auch mit einem einzelnen Kotelett fein. Dieses einfach langsam in der Pfanne braten.

Short Ribs vom Kalb
an würzig-rauchiger Marinade

für 6 Personen

Zutaten

ca. 2,2 kg	Short Ribs von der Schweizer Kalbsbrust
2	Knoblauchzehen
6 EL	BBQ-Sauce
¼ TL	Chiliflocken
½ TL	getrockneter Thymian
½ TL	Paprikapulver, mild
600 g	Kartoffeln
2	gelbe Peperoni
2	Zucchetti
4	Zwiebeln
300 g	Cherrytomaten
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
33 cl	dunkles Bier
	Saft von einer Limette
2 EL	Balsamico

Zubereiten
3–4 Stunden

Marinieren
2–3 Stunden

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
582 kcal | 39 g Eiweiss
33 g Fett | 27 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Ribs aus dem Kühlschrank nehmen und in eine flache Schale legen.

2 | Knoblauch schälen und hacken, mit BBQ-Sauce, Chiliflocken, Thymian und Paprikapulver verrühren. Ribs damit von beiden Seite einstreichen und abgedeckt im Kühlschrank 2–3 Stunden marinieren lassen.

3 | Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Ribs darauf in die untere Hälfte des auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorgeheizten Ofens schieben und ca. 3 Stunden garen. Dabei Ribs zwei- bis dreimal mit Bier begiessen.

4 | In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Peperoni in Streifen, Zucchetti in fingerbreite Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Cherrytomaten halbieren.

5 | Gemüse auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und gut mischen. In die obere Hälfte des Ofens geben und für weitere 40–45 Minuten mitgaren.

6 | Ofengemüse zum Servieren mit Limettensaft und Balsamico beträufeln. Ribs nach Belieben salzen.

Fabiennes Tipp

Kommt Zeit, kommt Geschmack

Das Fleisch über Nacht marinieren lassen und dazu ⅓ des Bieres bereits mit in die Marinade geben.

Kalbsbrust
gefüllt mit Brät und Kürbiskernen

für 6–8 Personen

Zutaten

ca. 1,3 kg	Brust vom Schweizer Kalb (vom Metzger möglichst flach geschnitten)
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
40 g	Kürbiskerne
½ Bund	Estragon
250 g	Kalbsbrät
2	Rüebli
250 g	Sellerie
1 Stange	Lauch
2	Zwiebeln
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
5 dl	Rotwein
3 dl	Gemüsebouillon

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Vorbereiten
ca. 20 Minuten

Braten im Ofen
ca. 70 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
548 kcal | 37 g Eiweiss
37 g Fett | 5 g Kohlenhydrate
(bei 8 Personen, ohne Kartoffelgratin, Bohnen und Speckstreifen)

Zubereitung

1 | Kalbsbrust auf der Arbeitsfläche ausbreiten und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne grob hacken, Estragon fein schneiden. Beides mit dem Kalbsbrät mischen und gleichmässig auf der Kalbsbrust verstreichen, dabei einen 2 cm breiten Rand freilassen. Die Kalbsbrust aufrollen und mit Küchengarn binden.

2 | Rüebli, Sellerie und Lauch grob schneiden, Zwiebeln schälen und halbieren.

3 | Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Kalbsbrust darin von allen Seiten 4–5 Minuten goldgelb anbraten. Mit dem Gemüse in eine Ofenform geben, Rotwein und Bouillon zugeben und im unteren Bereich des vorgeheizten Ofens bei 180 °C (Umluft 160 °C) 60–70 Minuten braten. Gelegentlich mit der Bratflüssigkeit begiessen.

4 | Kalbsbrust nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit Bratensaft servieren.

Dazu passen Kartoffelgratin und Bohnen mit Speckstreifen.

Thomas' Geheimtipp

Herzhaft fein

Die Füllung nicht aus Kalbsbrät, sondern aus der Füllung einer groben Bratwurst zubereiten.