Oktober/November 2021

en Guete

ZUM SCHMOREN AUSERKOREN

Alles über Haxen und vier köstliche Rezepte.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Ein saugutes Ossobuco.

Die Mailänder Spezialität Ossobuco kennen Sie sicher in der klassischen Version mit Kalbshaxen. Aber wussten Sie, dass dieses herrliche Schmorgericht auch mit Schweinshaxen ganz vorzüglich schmeckt und ebenso einfach zuzubereiten ist? Auf **schweizerfleisch.ch** finden Sie dieses und 55 weitere gelingsichere Rezepte mit Foto- und Videoanleitung.

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

EIN HOCH AUF HAXEN

Liebe Leserin, lieber Leser

Was gibt es Gemütlicheres an einem Herbstabend als ein blubbernder Topf auf dem Herd, der würzige Schmordüfte verströmt? Richtig: eigentlich nichts. Greifen wir also zum Kochtopf und zaubern ein paar herzhafte Haxen!

Damit die Vorzüge dieses echten Traditionsgerichtes richtig zur Geltung kommen, braucht es nicht nur genügend Geduld (genauer: Garzeit), sondern auch ein bisschen Know-how. Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe Wissenswertes rund um Haxen und vier tolle Rezepte zum Nachkochen zu Hause.

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

Tipps und Tricks von Ihrem Metzger

(K)eine runde Sache

Wenn Sie Haxen kaufen, bitten Sie den Metzger, die äusserste Bindegewebsschicht zu durchtrennen. So wölben sich die Scheiben beim Schmoren nicht.

Halt, nicht kalt!

Da Haxen mit dem enthaltenen Knochen und dem Mark relativ massiv sind, sollten Sie sie je nach Dicke 2–3 Stunden vor Kochbeginn aus dem Kühlschrank nehmen. Sonst verlängert sich die Garzeit.

Verschiebe auf morgen

Wie alle Schmorgerichte schmecken auch Haxen am Folgetag fast noch besser. Ein wohlverdienter Genuss beispielsweise im Homeoffice oder zum Lunch im Büro!

FAKTEN RUND UM HAXEN

Haxengerichte sind ebenso bekannt wie beliebt. Aber haben Sie gewusst, welches Fleischstück dafür verwendet wird oder was ein «Eisbein» ist? Hier ein paar spannende Fakten zu Haxen.

VON WELCHEM TIER UND KÖRPERTEIL STAMMT DAS STÜCK?

Als Hachse oder Haxe wird beim Schwein, Kalb, Lamm oder Rind der Unterschenkel bezeichnet.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN HAXEN UND EISBEIN?

Das «Eisbein» bezeichnet die Schweinshaxe mit Schwarte, «Haxen» hingegen sind immer ohne Schwarte. Im Dialekt wird das Eisbein in der Deutschschweiz auch «Knödli» oder «Wädli» genannt.

WIE WERDEN HAXEN ZUBEREITET?

Weil das sehr zarte und aromatische Fleisch eher durchwachsen und von einer Fettschicht umgeben ist, sind Haxen ein typisches Schmorgericht. Je nach Region und Tradition werden Haxen im Ofen, im Topf oder auf dem Grill zubereitet, wobei sie immer lange gegart werden.

KANN MAN DAS MARK DES KNOCHENS ESSEN?

Natürlich! Ganz zum Schluss auf eine Scheibe Brot gestrichen und in die Sauce getunkt, schmeckt das Mark von Haxen einfach köstlich. Das sollten Sie sich keinesfalls entgehen lassen.

WAS SIND TYPISCHE BEILAGEN?

Haxen sind ein traditionelles Fleischgericht und so verhält es sich auch mit den Beilagen: Kartoffelstock, Polenta, Risotto, Kartoffelsalat, Sauerkraut, aber auch eingelegtes Gemüse, Brot, Senf und Meerrettich passen vorzüglich zu Haxen. Weitere schmackhafte Beilagenideen finden Sie in unseren Rezepten.

«NOSE TO TAIL» VON KOPF BIS FUSS

Geschmorte Haxen sind nur eine Weise, das ganze Tier sinnvoll zu verwerten. Der Begriff «Nose to Tail» ist heute in aller Munde, aber keineswegs ein neuer Trend, sondern eine ebenso nützliche wie kluge Philosophie von früher.

WAS IST «NOSE TO TAIL»?

Der Begriff bedeutet auf Schweizerdeutsch etwa «vom Schnörrli bis zum Schwänzli». Gemeint ist damit, was früher gang und gäbe war: dass man nicht nur die Edelstücke aus dem Hinterviertel des Tieres verwertet, sondern möglichst das ganze Tier.

MEHR GENUSS DURCH ABWECHSLUNG

«Nose to Tail» erweitert den kulinarischen Horizont und bringt Abwechslung auf den Teller. Denn es bietet vielfältige Fleischstücke und andere Kochmethoden zum Ausprobieren – Schmoren ist nur eine davon.

MEHR RÜCKSICHT AUF DIE UMWELT

Aufgrund der hohen Nachfrage müssen Edelstücke zunehmend importiert werden, wohingegen «Nose to Tail»-Stücke meist aus einheimischer Produktion stammen.

MEHR IM PORTEMONNAIE

Schmorstücke, Siedfleisch oder Innereien sind günstiger als Edelstücke. Ein einfacher und erst noch schmackhafter Weg also, Ihr Budget auf sinnvolle Weise zu schonen.

UM WELCHE STÜCKE GEHTS?

Typische «Nose to Tail»-Stücke sind folgende:

- Bratenstücke von Hals, Nacken oder Schulter.
- Diverse Stücke zum Schmoren von Hals, Schulter, Brust und Schenkel.
- Siedfleisch aus ähnlichen Teilen wie Schmorstücke, nur dass diese im Wasser gesiedet werden.
- Wurstfleisch aus hochwertigen, im Verkauf jedoch wenig nachgefragten Stücken.
- Special Cuts (oder Second Cuts) sind spezielle, weniger bekannte Fleischzuschnitte, die sich zum Kurzbraten eignen.

KNOCHEN UND FETT

Auch mit der Verwertung von Knochen und Fett nutzen Sie das geschlachtete Tier ganzheitlicher. Zum Beispiel mit ausgekochten Knochen für feine Suppen und Saucen oder mit tierischen Fetten zum Anbraten.

Mehr zu diesem Thema finden Sie auf **schweizerfleisch.ch/nose-to-tail**

Lammhaxen
mit getrockneten Aprikosen

für 4 Personen

Zutaten

4	Haxen vom Schweizer Lamm à je ca. 350 g
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Schalotten
2	Knoblauchzehen
½ Bund	Thymian
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
3 dl	trockener Weisswein
3 dl	Hühnerbouillon
240 g	Basmatireis
80 g	getrocknete Aprikosen
1 EL	Zucker
30 g	Butter
6	Kardamomkapseln
40 g	Rosinen

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1 | Ofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze (nicht Umluft!) vorheizen.

2 | Lammhaxen in einem Bräter im heissen Öl rundherum 4–5 Minuten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch schälen, je nach Grösse halbieren oder vierteln und zu den Lammhaxen geben, kurz andünsten. Thymian und Kreuzkümmel zugeben, mit Weisswein und Bouillon ablöschen.

3 | Bräter mit dem Deckel verschliessen, in die Mitte des Ofens geben und ca. 2 Stunden schmoren lassen. Dabei die Haxen einmal wenden.

4 | In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung garen. Abkühlen lassen.

5 | Nach ca. 2 Stunden Aprikosen und Zucker zum Fleisch geben und nochmals 20–30 Minuten ohne Deckel garen, bis die Lammhaxen zart sind.

6 | Butter in einer grossen Pfanne schmelzen lassen, den Reis darin knusprig braten, mit Salz und zerstossenen Kardamomkapseln würzen. Rosinen zugeben, kurz erwärmen und alles zusammen auf vorgewärmten Tellern servieren.

Zubereiten
30 Minuten

Schmoren
2 Stunden und 30 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
817 kcal | 57 g Eiweiss
26 g Fett | 75 g Kohlenhydrate

IDEAL FÜR GÄSTE
Lässt sich gut vorbereiten und schmeckt aufgewärmt sogar noch besser.

Schweinshaxen
mit Kümmel, Lauch und Äpfeln

für 4 Personen

BIER HER!
In etwas dunklem Bier geschmort, bekommen die Haxen eine fein bittere Note.

Zutaten

2	Haxen vom Schweizer Schwein à je ca. 500 g
1 TL	Kümmelsamen
1 TL	schwarze Pfefferkörner
5 dl	Apfelmost
3 Zweige	Majoran
2 EL	Bratbutter
	Salz
3	Äpfel
2 Stangen	Lauch
500 g	kleine Kartoffeln
1 cm	frischen Meerrettich

Zubereitung

1 | Schweinshaxen in eine grosse Form geben. Kümmel und Pfefferkörner im Mörser grob zerstossen, beides mit Apfelmost und Majoran mischen und über die Schweinshaxen in die Form giessen. Möglichst so platzieren, dass die Haxen mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen.

2 | Ofen auf 180 °C Unter- und Oberhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.

3 | Schweinshaxen aus der Form nehmen und trockentupfen. Bratbutter in einem Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen und im Bräter 3–4 Minuten rundherum anbraten. Hitze reduzieren, Marinade-Flüssigkeit zugeben, in den Ofen geben und ca. 2 Stunden und 30 Minuten braten. Dabei immer wieder mit der Flüssigkeit begiessen.

4 | In der Zwischenzeit Äpfel und Lauch waschen, grob schneiden. Kartoffeln waschen, je nach Grösse halbieren oder vierteln und alles zusammen 35 Minuten vor Garzeitende zu den Haxen geben.

5 | Sobald die Haxen weich sind, Bräter aus dem Ofen nehmen und portionieren. Meerrettich schälen, fein reiben und unter die Bratensauce rühren. Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern servieren.

Zubereiten
40 Minuten

Marinieren
12 Stunden

Schmoren
2 Stunden und 30 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
560 kcal | 46 g Eiweiss
18 g Fett | 50 g Kohlenhydrate

Ossobuco alla milanese
mit sämigem Safranrisotto

für 4 Personen

Zutaten

4	Haxen vom Schweizer Kalb à je ca. 250 g
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
2	Rüebli
1 Stange	Lauch
2 Stängel	Staudensellerie
2 EL	Bratbutter
2 EL	Mehl
5 dl	trockener Rotwein
2	Lorbeerblätter
2 Zweige	Rosmarin
1 Dose	geschälte Tomaten (400 g)
1 Bund	Peterli
1	Bio-Zitrone
5 EL	Olivenöl
1	Schalotte
300 g	Risottoreis
3 dl	trockener Weisswein
1	Briefchen Safran, gemahlen
7,5 dl	Gemüsebouillon
50 g	Sbrinz, fein gerieben
30 g	Butter

Zubereiten
60 Minuten

Schmoren
90 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
967 kcal | 50 g Eiweiss
36 g Fett | 76 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Bindegewebe der Kalbshaxen rundherum mehrfach einschneiden. Haxen mit etwas Küchenschnur binden, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Zwiebeln schälen, fein würfeln, einen Drittel der Knoblauchzehen schälen und grob zerdrücken. Rüebli, Lauch und Stangensellerie waschen, fein schneiden. Bratbutter in einem Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Kalbshaxen im Mehl wenden und ca. 2–3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

3 | Vorbereitetes Gemüse im Bratfett glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen. Lorbeer und Rosmarin zugeben, etwas reduzieren, Tomaten zugeben, alles einmal aufkochen lassen. Haxen wieder dazugeben und mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten schmoren lassen. Dabei das Fleisch gelegentlich wenden.

4 | Für die Gremolata Peterli fein hacken, Zitrone heiss abwaschen, Schale abreiben, einen weiteren Drittel der Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Alles mit etwa der Hälfte des Olivenöls mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Beiseitestellen.

5 | Für den Reis Schalotte und restlichen Knoblauch schälen und fein hacken. Beides im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit der Hälfte des Weins ablöschen, einkochen lassen, dann mit der anderen Hälfte des Weins wiederholen. Safran zugeben.

6 | Nun nach und nach immer so viel Bouillon zugeben, dass der Reis leicht bedeckt ist. Unter Rühren ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig ist. Sbrinz mit der Butter unter den Reis mischen.

7 | Ossobuco mit Gremolata und Risotto servieren.

HILFE VOM PROFI
Das Einschneiden der Haxen übernimmt auch gerne Ihr Metzger für Sie.

Rindshaxe
mit rassiger Zwiebelsauce

für 4 Personen

Zutaten

1,8 kg	Haxe vom Schweizer Rind
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g	Zwiebeln
2 EL	Bratbutter
2	Lorbeerblätter
6	Wacholderbeeren, gewaschen
4 Zweige	Rosmarin
7 dl	trockener Rotwein
800 g	Krautstiele
60 g	Butter
40 g	Rosinen
½	Bio-Zitrone (Saft)
800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
2 dl	Milch, warm
	wenig Muskatnuss

Zubereiten
60 Minuten

Schmoren
3 Stunden und 30 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
952 kcal | 76 g Eiweiss
37 g Fett | 46 g Kohlenhydrate

Zubereitung

1 | Rindshaxe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zwiebeln schälen und vierteln. Bratbutter in einem Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch darin 5–6 Minuten rundherum anbraten. Zwiebeln, Lorbeer, Wacholderbeeren und Rosmarin zugeben, etwas andünsten, mit Rotwein ablöschen und mit gut verschliessbarem Deckel bedeckt bei milder Hitze ca. 3–3,5 Stunden schmoren lassen. Dabei gelegentlich wenden.

2 | In der Zwischenzeit Krautstiele waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, Krautstiele zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze mit geschlossenem Deckel 20–25 Minuten dünsten. Gelegentlich wenden. Rosinen und Zitronensaft zugeben, beiseitestellen.

3 | Kartoffeln schälen, grob schneiden und in reichlich Salzwasser weichkochen. Abgiessen, warme Milch und restliche Butter zugeben, mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerkleinern und cremig rühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Beiseitestellen.

4 | Sobald das Fleisch weich ist – die Flüssigkeit sollte auf einen Drittel reduziert sein –, Fleisch aus dem Bräter nehmen, etwas abkühlen lassen und grob zerzupfen. Wacholder und Kräuter aus dem Bratensaft entfernen. Bratensaft mit den Zwiebeln fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 | Fleisch in die Sauce geben, leicht erhitzen und mit den Krautstielen und dem Kartoffelstock servieren.

AUF NUMMER SICHER
Rindshaxe auf jeden Fall beim Metzger vorbestellen.

AUF DIE PLATTE, FERTIG, LOS!

Die Schweizer Meisterschaften der jungen Fleischfachleute finden dieses Jahr im Rahmen der Gastro- und Heimatmesse «Goûts & Terroirs» in Bulle statt. Fiebern Sie mit, wenn die besten Lehrabgängerinnen und Lehrabgänger um den Schweizer-Meister-Titel kämpfen und die schönsten Fleischplatten gekürt werden. Ausserdem werden Ihnen die Siegerprodunkte des Qualitätswettbewerbs und spannende Aktivitäten des Freiburger Regionalverbandes präsentiert. Besuchen Sie die Messe vom **28. Oktober bis am 1. November 2021 –** wir freuen uns auf Sie.

gouts-et-terroirs.ch

DIE AUTHENTISCHE MESSE
Goûts & Terroirs
BULLE

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE

«Schweizer Fleisch» auch auf Facebook und Instagram.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, sff.ch, enguete.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Zürich, foodstyling-splett.com
Fotos: Jules Moser, Bern, jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, polyconsult.ch
Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande, «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern