

Mai/Juni 2014

en Guete.

Das Beste für die Beste

Kinderleichte Rezepte zum Muttertag

Mit
Malwett-
bewerb!



Ihr
**Schweizer
Fleischfach-
geschäft.**
Ausgezeichnet
für Fleisch
und mehr.



Alles andere ist Beilage.

Schweiz, Natürlich.



*Unsere Bastelidee
zum Muttertag.*



Alles andere ist Beilage.

Unser Dank an die Mütter

Liebe Väter, liebe Kinder

Das ganze Jahr über werden wir von unseren Ehefrauen und Müttern verwöhnt. Jetzt kommt die beste Gelegenheit, einmal die Rollen zu tauschen und ihr zum Muttertag die Küchenarbeit abzunehmen.

Für uns Väter ist es ein besonderes Erlebnis, gemeinsam mit den Kindern in der Küche zu stehen und ein festliches Essen zu kochen. Keine Angst, das gelingt auch mit wenig Übung problemlos, weil wir Metzgermeister Ihnen dabei helfen. Wir beraten Sie persönlich und können Ihnen Arbeit abnehmen.

Zu einem richtigen Festessen gehört auch Schweizer Fleisch, denn seine hohe Qualität garantiert besonderen Genuss. Lassen Sie sich selbst überraschen, wie einfach ein Festessen gelingt, wenn die Vorbereitung und die Zutaten gut sind. Zum Beispiel mit den Rezepten in diesem «en Guete», die speziell für Väter und Kinder kreiert worden sind.

Der ganzen Familie wünsche ich «en Guete»!



Eric Leuba,
Fleischfachmann und
Familienvater
aus Yverdon-les-Bains





Väter und Kinder an den Herd!

Gemeinsam kochen zum Muttertag? Hier sind die wichtigsten Tipps für Väter mit wenig Küchenerfahrung.

Planung

Wir Fleischfachleute stehen Ihnen von Anfang an zur Seite. Schon bei der Rezeptauswahl sagen wir Ihnen, was unkompliziert und kindergerecht ist. Beispiele finden Sie in diesem «en Guete».

Einkauf

Nehmen Sie Ihre Kinder in die Metzgerei mit. Einkaufen ist hier ein Erlebnis, das zum Abschluss mit einem Wursträdli gekrönt wird.

Fleischwahl

Besonders geeignet für ein festliches Familienessen sind Poulets, der Schulterbraten und das Nierstück vom Kalb sowie Kotelettkronen vom Schwein.

Vorbereitung

Wir präparieren für Sie das Fleisch pfannenfertig und geben Ihnen gleich noch die Kochanleitung dazu. Auch viele Beilagen und Zutaten wie Teigwaren, Saucen und Gewürze gibt es in den meisten Metzgereien fixfertig zu kaufen.



Kochen mit Kindern

Bei vielem können die Kinder mithelfen, ohne überfordert zu sein:

- Tisch decken und dekorieren
- Salat oder Gemüse rüsten und schneiden
- rühren und würzen
- dekorieren beim Anrichten

Natürlich sollen die Kinder auch immer wieder degustieren dürfen, ob es auch gut schmeckt. Nur die Fleischzubereitung und das Heben schwerer Pfannen nehmen Sie besser selbst in die Hand.

Plan B

Ein ausgedehnter Brunch ist eine verlockende Alternative zum Mittagessen am Muttertag. Die kalte Fleischplatte dazu erhalten Sie servierbereit in Ihrer Metzgerei.

Weitere feine Familienrezepte mit Schweizer Fleisch finden Sie unter:
enguete.ch



Schweinsfilet im Strudelteig mit Basilikumfüllung

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 40 Min.



ZUTATEN

1	Filet vom Schweizer Schwein (ca. 450 g)
2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl* Salz, Pfeffer
1 Bund 200 g	Basilikum Kalbsbrät Paprikapulver mild
1 Paket	Strudelteig (= 4 Teigblätter)
1	Eigelb

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

ZUBEREITUNG

1 | Filet von allen Seiten 3–4 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Basilikum fein schneiden, unter das Kalbsbrät rühren und mit Pfeffer und Paprika würzen.

2 | Strudelteigblätter auseinanderfalten und ein Blatt beiseitelegen. Die restlichen drei übereinanderschichten und das oberste Blatt mit dem Brät bestreichen. Dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen.

3 | Filet in die Mitte des Teigs legen und den Teig zu einem Päckchen falten. Mit der Naht nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Eigelb bestreichen.

4 | Aus dem beiseitegelegten Teigblatt Herzen ausstechen und ebenfalls mit Eigelb bestreichen.

5 | Das Filetpäckchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad während 20–25 Minuten backen. Die Teigherzen in den letzten fünf Minuten mitbacken.

6 | Schweinsfilet in Scheiben schneiden, mit den Teigherzen dekorieren und servieren.

Dazu passen in Butter geschwenkter Romanesco und Bandnudeln.



1 PORTION ENTHÄLT CA.:

430 kcal | 35 g Eiweiss | 24 g Fett

19 g Kohlenhydrate

(ohne Romanesco und Bandnudeln)

Ausgewogene Familienkost

Eine gesunde Ernährung in der Kindheit wirkt ein ganzes Leben lang. Mit einfachen Regeln und hochwertigen Zutaten machen Sie es richtig.



Schweiz, Natürlich,



In den ersten Lebensjahren eignen sich Kinder Essgewohnheiten an, die sie über viele Jahre beibehalten werden. Es lohnt sich deshalb, am Familientisch auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu achten.

Der richtige Mix

Für den Erhalt der Gesundheit und des Leistungsvermögens brauchen alle Menschen viele unterschiedliche Nährstoffe. Kinder müssen zudem wachsen und sich optimal entwickeln können. Eine ausgewogene Ernährung ist deshalb besonders wichtig für sie.

Wasser oder Tee (ungesüsst), Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte sollte man täglich zu sich nehmen. Dazu drei Portionen Milch oder Milchprodukte sowie eine zusätzliche Portion eines eiweissreichen Lebensmittels wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier usw. Zuckerreiche Lebensmittel und stark verarbeitete Industrieprodukte sollten dagegen nur gelegentlich und in kleinen Mengen genossen werden.

Fleisch gehört dazu

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von hochwertigem Eiweiss. Kinder brauchen Eiweiss für ihr Wachstum und ihre Entwicklung in besonderem Masse. Fleisch trägt aber auch bei zur Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen. Speziell Eisen und Zink sowie die Vitamine B₁, B₂ oder B₁₂ sind im Fleisch in idealer Zusammensetzung enthalten. Sie alle erfüllen wichtige Funktionen im Stoffwechsel – zum Beispiel bei der Blutbildung.

Für eine gesunde Ernährung eignet sich mageres Frischfleisch besonders gut, weil es viele hochwertige Nährstoffe und wenig Fett enthält. Von jeder Tierart gibt es solche Stücke, zum Beispiel Poulet ohne Haut, Plätzli, mageres Schmor- und Siedfleisch oder Trockenfleisch.

Eine ausgewogene Mahlzeit mit Fleisch wird durch Gemüse oder Salat ergänzt. Dazu kommt eine Stärkebeilage wie Teigwaren, Kartoffeln, Reis oder Brot. Bei den (leider) meist fettreichen Saucen sollte man sich aber möglichst zurückhalten.

Mehr Infos zu einer ausgewogenen Ernährung: enguete.ch



Alles andere ist Beilage.



Poulet

in Paprika-Zitronen-Rahm

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

ZUTATEN



- 1 Schweizer Poulet à ca. 1200 g.
Beim Fleischfachmann halbieren und den Rückenknochen entfernen lassen (auf Bestellung)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 dl trockener Weisswein
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- 2,5 dl Rahm
- 1 TL Paprikapulver mild

ZUBEREITUNG

- 1** | Poulethälften in eine feuerfeste Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Weisswein und Rosmarin darüber verteilen. Die Form in den vorgeheizten Backofen geben und bei 180 Grad garen.
- 2** | In der Zwischenzeit die Zitrone abwaschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Rahm erhitzen und das Paprikapulver kräftig unterrühren. Zitronensaft und -schale zugeben und alles nach ca. 25 Minuten über das Poulet giessen.
- 3** | Das Poulet nach ca. 45 Minuten goldgelb aus dem Ofen nehmen. Portionieren und zusammen mit der Paprika-Zitronen-Rahm-Sauce servieren.

Dazu passen Butterrübli und junge Kartoffeln.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:

600 kcal | 44 g Eiweiss | 45 g Fett
4 g Kohlenhydrate
(ohne Butterrübli und Kartoffeln)

Kalbfleisch-Hamburger mit Honig-Joghurt-Sauce

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Kalb
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1–2 TL	Senf
2	Eier
2	dicke Rüebli
1	Kohlrabi
200 g	Joghurt nature
2 TL	flüssiger Honig
2 EL	Kresse
2 EL	Bratbutter
4	Burgerbrötchen
2 Stiele	Peterli



ZUBEREITUNG

1 | Kalbfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf und Eiern kräftig verrühren. Aus der Masse in etwa Brötchengrösse vier Herzen formen (am besten mit einer Ausstechform). Kühl stellen.

2 | Rüebli und Kohlrabi putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (Rüebli längs). Mit einem kleinen Förmli Herzchen daraus ausstechen. Joghurt mit dem Honig und der Kresse verrühren und mit etwas Pfeffer würzen.

3 | Kalbfleischherzen in der heissen Bratbutter bei milder Hitze von beiden Seiten 5–6 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten. Gemüseherzchen in der Bratbutter 3–4 Minuten dünsten. Burgerbrötchen toasten.

4 | Brötchen mit den Zutaten belegen, mit etwas Peterli dekorieren und servieren.

Dazu passt ein Blattsalat.

1 PORTION ENTHÄLT CA.:

440 kcal | 42 g Eiweiss | 16 g Fett
32 g Kohlenhydrate (ohne Blattsalat)





Weitere Rezepte unter:
enguete.ch

Rindsgeschnetzeltes mit Kartoffelstock-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

ZUTATEN

600 g	Geschnetzeltes vom Schweizer Rind
2 TL	Bratbutter
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1	Zwiebel
250 g	braune Champignons
70 g	Butter
120 g	Erbsen
2 dl	Rahm
1–2 TL	Zitronensaft
1 Paket	Fertigkartoffelstock (für 4 Personen)
	Milch
40 g	geriebener Sbrinz

1 PORTION ENTHÄLT CA.:

750 kcal | 46 g Eiweiss | 48 g Fett
32 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

- 1** | Rindsgeschnetzeltes in der heissen Bratbutter kräftig anbraten. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen und bei milder Hitze unter ständigem Rühren 4–5 Minuten schmoren. Aus der Pfanne nehmen.
- 2** | Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 30 g Butter in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Die Champignons kurz anbraten. Erbsen und Rahm zugeben und 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen und beiseitestellen. Kartoffelstock nach Packungsanleitung zubereiten.
- 3** | Eine flache Auflaufform (ca. 1,2 l Inhalt) mit etwas Butter ausstreichen. Zuerst mit dem Rindsgeschnetzelten, dann mit dem Rahmgemüse füllen. Kartoffelstock darauf verteilen und glattstreichen. Den Sbrinz darüberstreuen und die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.
- 4** | Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20–25 Minuten backen. Dann herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

Food on Fire 2014

Das Grillfest in Ihrer Metzgerei

Eine Extrawurst für Sie!

Am **24. Mai 2014** ist wieder «Food on Fire»-Samstag. Viele Metzgereien grillieren dann vor Ort und offerieren ihre Sonderaktionen. In einem Wettbewerb gibt es zudem tolle Preise zu gewinnen. Unter www.carnasuisse.ch finden Sie heraus, wo «Food on Fire» in Ihrer Nähe gefeiert wird.

**Feiern Sie mit uns.
Es lohnt sich!**



Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Ihr Fleischfachgeschäft: