

Danke  
für Ihre  
Treue!



Doch lieber  
Schweizerisches  
«Hackts  
mit Hörnli»?

Kein Problem, denn als Dank für Ihre Treue erhalten Sie im Januar in vielen SFF-Fleischfachgeschäften beim Kauf von 500 g Schweizer Hackfleisch gratis ein Päckli Bschüssig-Hörnli dazu.

Solange Vorrat.

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



Der feine Unterschied.



Schweiz. Natürlich.



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

Januar 2020

# en Guete (K)östlich

Ein würziger Trip in den Nahen Osten.



**Gewürzkunde**  
Orientalische Aromen  
im Überblick. Seite 4

**Hackbällchen**  
gewürzt mit Harissa  
und Zatar. Seite 8

# Der feine Unterschied

von Jean-Daniel Staub,  
Geflügelhalter aus Cuarnens

Jetzt entdecken auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch)



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



## Rezepte gegen Fernweh

*Liebe Leserin, lieber Leser*

Beim Reisen entdeckt man nicht nur eindruckliche Landschaften und Kulturen, sondern auch exotische Speisen, neue Aromen und spannende Tischsitten. Doch was, wenn gerade keine Reise im Kalender steht?

Dann können Sie sich auch einfach von zu Hause aus in die weite Ferne kochen – wie wärs zum Beispiel mit einer Reise in den Orient? Vier Tickets finden Sie im Rezeptteil in diesem Heft. Damit Sie bei den vielen neuen Aromen den Überblick nicht verlieren, liefern wir ausserdem eine kleine Gewürzkunde mit.

*Gute Reise und en Guete,  
Ihre Schweizer Metzger*



### Esskultur im Nahen Osten



#### Lamm ist Trumpf

Lammfleisch ist in der arabischen Welt die am meisten gegessene Fleischsorte. Es wird entweder gekocht oder als Kebab gegrillt.



#### Teilen ist angesagt

Im Orient isst man oft nicht ein Gericht pro Person, sondern teilt viele kleine Gerichte untereinander – sogenannte Mezze.



#### Fingerfood hat Kultstatus

Im Nahen Osten wird häufig mit den Fingern gegessen. Dünnes Fladenbrot, genannt Chubz, dient als Hilfsmittel.

# Tausendundein Geschmack

Wer an einen arabischen Basar denkt, der sieht auch farbenpr채chtige, hoch aufgetr眉mte Gew眉rze vor sich. Und das ist kein Zufall, denn exotische P眉lverchen, Pasten und Wurzeln geh枚ren fest zur orientalischen K眉che dazu. Wir stellen Ihnen die Wichtigsten vor und geben Tipps zur Verwendung.

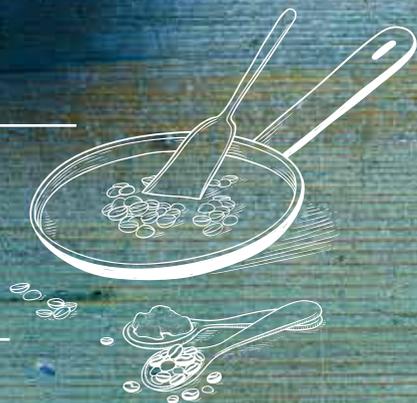


## Gr眉ner Kardamom

In den Kapseln versteckt sich ein s眉ss-scharfes Aroma, das zu Desserts, aber auch zu herzhaften Speisen passt. Da der gr眉ne Kardamom von Hand gepfl眉ckt und getrocknet wird, geh枚rt er zu den kostbarsten Gew眉rzen. Im Kochtopf landen entweder ganze Kapseln oder nur die schwarzen K枚rner, die sich darin befinden.

### R枚stung

Verwenden Sie ganze Gew眉rze, entfaltet sich der Geschmack noch besser, wenn Sie sie vor dem Kochen leicht in einer Bratpfanne anr枚sten.



## Kreuzk眉mmel

Fast kein Gericht der nah枚stlichen K眉che kommt ohne diese w眉rzigen Samen aus. Die 脛hnlichkeit zum «Echten K眉mmel» ist 眉brigens rein 脛usserlich, geschmacklich sind sie sehr unterschiedlich. Kreuzk眉mmel hat eine leichte Sch盲rfe, schmeckt erdig und w眉rzig. Beim Kochen werden die Samen weich.



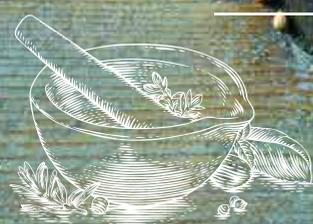
## Koriander

Die zarten Blätter mit ihrem pikanten, leicht s眉sslichen Geschmack dienen oft als erfrischendes Topping, so auch in der K眉che des Nahen Ostens. Die Korianderfruchte, bzw. -samen hingegen riechen leicht nach Zitrusfruchten und sind milder als die Blätter.



### Geschmackssache

Bereits gemahlene Gew眉rze sind weniger aromatisch. Es lohnt sich, wenn Sie die Gew眉rze selber m枚rsern oder ganz mitkochen.





## Ingwer

Die Wurzel vereint Zitrusaromen mit einer frischen Schärfe. Beim Einkauf erkennt man frischen Ingwer an einer dünnen und glatten Schale. Er lässt sich übrigens einfach mit einer Knoblauchpresse verkleinern. Wem Ingwer zu scharf ist, der greift zu seinem milden Cousin: Galgant.

### Löffelweise

Die Schale von Ingwer, Kurkuma und Galgant schaben Sie am besten mit einem Teelöffel ab.



## Kurkuma

Was für eine Farbe! In Currys ist die Wurzel für das satte Gelb verantwortlich, überzeugt aber auch mit einem leicht bitteren und nussigen Geschmack. Zum Zerkleinern eignet sich eine feine Küchenreibe. Einweghandschuhe nicht vergessen, die Wurzel färbt stark ab.

## Harissa

Die scharfe Paste stammt ursprünglich aus Nordafrika, wird aber auch im Nahen Osten verwendet. Sie besteht aus Chili und Knoblauch. Darum: Vorsicht bei der Dosierung.



## Tahini

Sesam pur! In dieser Paste finden sich gemahlene Sesamsamen und Sesamöl. Tahini ist im Orient fast so wichtig wie das Olivenöl in Italien. Es wird sowohl für salzige als auch süsse Speisen verwendet.



## Baharat

Die Gewürzmischung ist in Arabien, was in Indien das Curry ist. So hat auch jede Familie ihr eigenes Rezept. Die Hauptbestandteile sind: Pfefferkörner und -schoten, Paprika, Korianderfrüchte, Nelken, Kreuzkümmel, Kardamom, Muskatnuss und Zimt. Baharat kommt auch in gewürztem Mokka zum Einsatz.



## Zatar

Hauptbestandteil dieser Gewürzmischung sind getrocknete Blätter des syrischen Ysos, einer wilden Thymianart. Sie erinnern geschmacklich an Oregano. Dazu werden Sesam, Salz und Sumach gemischt.



# Hackbällchen

## gewürzt mit Harissa und Zatar

für 4 Personen

Für mehr  
Abwechslung

Das Rezept gelingt  
auch wunderbar mit  
Lammhackfleisch.

### Zutaten

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
	Salz
1 geh. TL	Harissa
1 TL	Zatar
	fein abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
2 Stiele	Petersilie
4 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *
600 g	Kartoffeln, festkochend
30 g	Butter
1 TL	Koriandersamen
¼ TL	Kurkumapulver
2	rote Peperoni
1	gelbe Peperoni
1	Zwiebel
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g	Humus

### Zubereitung

**1** | Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und zum Hackfleisch geben. Mit Salz, Harissa, Zatar und Zitronenschale würzen. Petersilie fein hacken, zugeben, alles sorgfältig vermengen und aus je ca. 1 EL ein Bällchen formen. Diese in einer Pfanne mit der Hälfte des Öls, bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten von allen Seiten goldgelb anbraten. Bei milder Hitze unter Wenden weitere 6–8 Minuten braten.

**2** | Kartoffeln putzen, in Spalten schneiden und mit der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Dabei öfters wenden und salzen. Sobald die Kartoffeln gar sind, frisch zerstoßene Koriandersamen und Kurkumapulver zugeben. Gut verrühren und vom Herd nehmen.

**3** | In der Zwischenzeit Peperoni putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Peperoni in einer weiteren Pfanne im restlichen Öl 8–10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen zugeben und 3–4 Minuten ziehen lassen.

**4** | Alles auf Tellern anrichten und mit Humus servieren.

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.



**Zubereiten**  
ca. 50 Minuten



**Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
628 kcal | 40 g Eiweiss  
34 g Fett | 36 g Kohlenhydrate

## Einwirken lassen

Rindsvoessen am Vortag mit Ingwer, Zimt und Koriander marinieren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

# Rinds-Tajine mit Aprikosen-Linsen und Safran

für 4 Personen

## Zutaten

800 g	Voessen vom Schweizer Rind
1 Stück	Ingwer, walnussgross
1	Knoblauchzehe
1 grosse	Zwiebel
500 g	Rüebli (gelb und orange)
8	getrocknete Aprikosen
2	Tomaten
1	Zimtstange
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl *
½ Briefchen	Safranfäden
½ TL	Koriandersamen, fein zerstoßen
3 dl	Rindsbouillon
80 g	kleine braune Linsen
½ Bund	frischer Koriander

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

## Zubereitung

**1** | Ingwer schälen, fein hacken und das Rindsvoessen damit einreiben. Knoblauch schälen, Zwiebel schälen und vierteln. Rüebli putzen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Aprikosen halbieren. Tomaten putzen und grob würfeln.

**2** | Knoblauch und Zimtstange im Öl in einem Bräter bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Safran und Koriandersamen zugeben. Kurz erhitzen. Rindsvoessen zugeben und alles gut verrühren. 3–4 Minuten braten. Bouillon zugeben und geschlossen bei milder Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

**3** | Tomaten, Aprikosen und Linsen zugeben und nochmals 45–50 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

**4** | Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit frisch gezupften Korianderblättern servieren.

Dazu passt Bulgur, gewürzt mit Harissa.



**Vorbereiten**  
ca. 35 Minuten

**Schmoren**  
ca. 2 Stunden



**Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
422 kcal | 50 g Eiweiss  
9 g Fett | 29 g Kohlenhydrate  
(ohne Bulgur)

# Pouletschenkel an Baharat mit Orangen-Bohnen

für 4 Personen

## Zutaten

4	Schenkel vom Schweizer Poulet
3 TL	Baharat
2	Gemüsezwiebeln
2	Orangen
1	grosse Aubergine
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
¼ TL	Kreuzkümmel, frisch zerstoßen
½	Zitrone, Saft
1 EL	Tahini
2 EL	Joghurt
3 EL	Olivenöl
2 EL	Rosinen
300 g	grüne Bohnenkerne aus dem Tiefkühler

## Zubereitung

**1** | Pouletschenkel mit zwei Dritteln des Baharat einreiben und salzen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Orange mit einem Messer schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

**2** | Aubergine putzen, mit einer Gabel rundherum einstechen und für 30–35 Minuten in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen (Umluft 220 °C) geben. Aubergine herausnehmen, abkühlen lassen, halbieren und weiches Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen. Tahini, Joghurt und einen Drittel des Olivenöls zugeben und mit dem Stabmixer pürieren.

**3** | Pouletschenkel in einer Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5–6 Minuten knusprig anbraten. Pouletschenkel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln in das Bratfett geben und goldgelb dünsten. Rosinen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren leicht karamellisieren. Bohnenkerne und Orangenscheiben zugeben.

**4** | Das Ganze mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Pouletschenkel zugeben und geschlossen, bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten schmoren.

**5** | Nach Belieben mit dem restlichen Baharat bestreuen und mit Auberginenmus servieren.

Dazu passt Fladenbrot.

## Nachtruhe

Pouletschenkel am Vortag mit dem Baharat marinieren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.



 **Vorbereiten**  
ca. 60 Minuten

**Schmoren**  
ca. 35 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
508 kcal | 31 g Eiweiss  
28 g Fett | 30 g Kohlenhydrate  
(ohne Fladenbrot)

## Für mehr Geschmack

Lassen Sie sich die Bein-  
knochen vom Metzger  
mitgeben und schmoren  
Sie sie mit. Das macht  
die Sauce noch  
kräftiger.

# Geschmorte Lammhaxen gefüllt mit Hackfleisch und Pistazien

für 4 Personen

## Zutaten

- 4 Schweizer Lammhaxen  
à ca. 160–180 g, ohne Bein  
(vom Metzger auslösen  
lassen)
- 200 g Schweizer Lammhack-  
fleisch  
schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle
- 60 g Pistazienkerne
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Kreuzkümmel,  
frisch zerstoßen
- Salz
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl  
oder HOLL-Rapsöl\*
- 2 grosse Zwiebeln
- 500 g Auberginen
- 600 g Tomaten
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Kardamomkapseln

\* Diese hitzestabilen Öle sind ideal  
zum Hoherhitzen.

 **Vorbereiten**  
ca. 25 Minuten

**Schmoren**  
ca. 90 Minuten

 **Nährwerte**  
1 Portion enthält ca.:  
514 kcal | 40 g Eiweiss  
31 g Fett | 15 g Kohlenhydrate  
(ohne Safranreis)

## Zubereitung

**1** | Lammhaxen innen und aussen kräftig mit Pfeffer einreiben und mit der Innenseite nach oben auf der Arbeitsfläche ausbreiten.

**2** | Pistazien grob hacken, Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles mit dem Lammhackfleisch vermengen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Hackmasse gleichmässig auf die Innenseite einer Lammhaxe verteilen und verstreichen, Lammhaxe aufrollen und mit Küchengarn binden.

**3** | Lammhaxen im Öl in einem Bräter bei mittlerer Hitze rundherum während ca. 6–8 Minuten anbraten. Aus dem Bräter nehmen und zur Seite stellen.

**4** | Zwiebeln schälen und grob würfeln. Auberginen und Tomaten putzen und grob würfeln. Zwiebeln im Bratfett im Bräter anbraten, Auberginen zugeben, kurz mit anbraten. Tomaten zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit etwas Chilipulver und zwei zerstoßenen Kardamomkapseln würzen. Lammhaxen zugeben und geschlossen bei mittlerer Hitze 80–90 Minuten schmoren. Wenn nötig etwas Flüssigkeit zugeben.

**5** | Sobald das Fleisch weich ist, nach Belieben mit Salz und Kreuzkümmel würzen, sofort servieren.

Dazu passt Safranreis.