

Metzgerchecks:

DER GUTE GUTSCHEIN



Der Gourmet unter Ihren Freunden hat Geburtstag? Unser Tipp: Schenken Sie ihm einen Gutschein beim Metzger seines Vertrauens! Kaufen und einlösen kann man die Checks in allen Metzgereien, die Mitglied des Schweizer Fleisch-Fachverbands (SFF) sind.

Alle Mitglieder unter enguete.ch

 Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft. Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

 Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

 «Schweizer Fleisch» auch auf Facebook.

Schweiz. Natürlich.



IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.sff.ch | Rezepte und Foodstyling: Christian Spletstösser, 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

Februar/März 2019

en Guete

SAUGUT!

Leichte Gerichte
mit Schweizer Schweinefleisch.



Facts & Figures
Was steckt in Kotelett,
Schinken und Co.? [seite 6](#)

Unser Favorit
Schweinssteak mit
Mango-Limetten-Salsa. [seite 8](#)

**FÜR ALLE,
DENEN IHRE LINIE
WURST IST.**



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



Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.



SCHWEIZER SCHWEINEFLEISCH

MIT GUTEM GEWISSEN GENIESSEN.

Liebe Leserin, lieber Leser

Immer wieder hören wir, dass unsere Kundinnen und Kunden auf Schweinefleisch verzichten, weil sie es für zu fettig halten. Dabei gibt es vom Schwein durchaus magere Stücke wie das Nierstück oder die Nuss. Mehr Infos darüber finden Sie auf den folgenden Seiten. Und fragen Sie uns – wir helfen Ihnen gerne weiter.

Haben Sie zudem gewusst, dass die Schweiz weltweit eines der strengsten Tierschutzgesetze hat? Das sorgt dafür, dass die Tiere hierzulande artgerecht gehalten und gefüttert werden. Auch deshalb kann – wer auf Schweizer Fleisch setzt – Schweinefleisch mit gutem Gewissen geniessen.

*en Guete,
Ihre Schweizer Metzger*

Tipps & Tricks von Ihrem Metzger



Fett weg?

Wer den Fettrand vom Steak lieber wegschneidet statt isst, sollte dies erst nach dem Braten tun. So macht das Fett das Fleisch schön aromatisch und saftig.



*Schloss-
beindeckel*

Special Cuts vom Schwein

Secreto, Araignée, Schlossbeindeckel – noch nie gehört? Es gibt vom Schwein viele wenig bekannte Schnitte, die es zu entdecken lohnt. Fragen Sie uns!



Zu viel gekauft?

Sie können Schweinefleisch ohne Weiteres einfrieren: mageres Schweinefleisch bis zu 6 Monate, fettes hingegen nur bis 3 Monate.

SO VIEL SCHWEIN!

Des Schweizers Lieblingsfleisch? Schweinefleisch!
Über 20 kg davon geniessen wir jedes Jahr pro Person. Grund genug, uns einmal genauer mit dem feinen Fleisch auseinanderzusetzen und mit ein paar Vorurteilen aufzuräumen.



3 So viel Schwein hat die Schweiz

Fast 1,5 Millionen Schweine lebten 2017 in unserem Land. Die maximale Anzahl Tiere pro Betrieb ist gesetzlich geregelt und im internationalen Vergleich eher klein. Über 50% aller Schweine werden im Programm RAUS («Regelmässiger Auslauf im Freien») gehalten und über 66% im Programm «Besonders tierfreundliche Stallhaltungssysteme» (BTS).



22,2 kg/Person



11,8 kg/Person



11 kg/Person

1 And the winner is ...

Schweinefleisch macht über 44% des Fleischkonsums in der Schweiz aus, gefolgt von Geflügel und Rindfleisch.

Vom Schnörkli bis zum Schwänzli

Filet, Plätzli und Kotelett schmecken herrlich, kein Zweifel. Doch diese Edelstücke machen nur gerade 21,7% des verkaufsfertigen Schweinefleischs aus. Da macht es doch Sinn, auch mal andere Stücke vom Schwein zu servieren – oder? Fragen Sie Ihren Metzger nach Ragout, Haxen, Schweinebauch und den passenden Rezepten!

4



Wir lieben Schweizer Fleisch

96,2% des gesamten Schweinefleischs, das wir 2017 konsumiert haben, stammt aus der Schweiz.

1



5

Mit Haut und Haar

Hätten Sie gewusst, dass von einem Schwein nicht nur das Fleisch, sondern wirklich fast alles verwertet werden kann – und dass sogar in Seifen, Malstiften und Zugbremsen Bestandteile eines Schweins stecken können? Das Buch «Pig 05049» der Künstlerin Christien Meindertsma dokumentiert eindrücklich, wo überall Anteile des Schweins stecken. Sehr spannend!



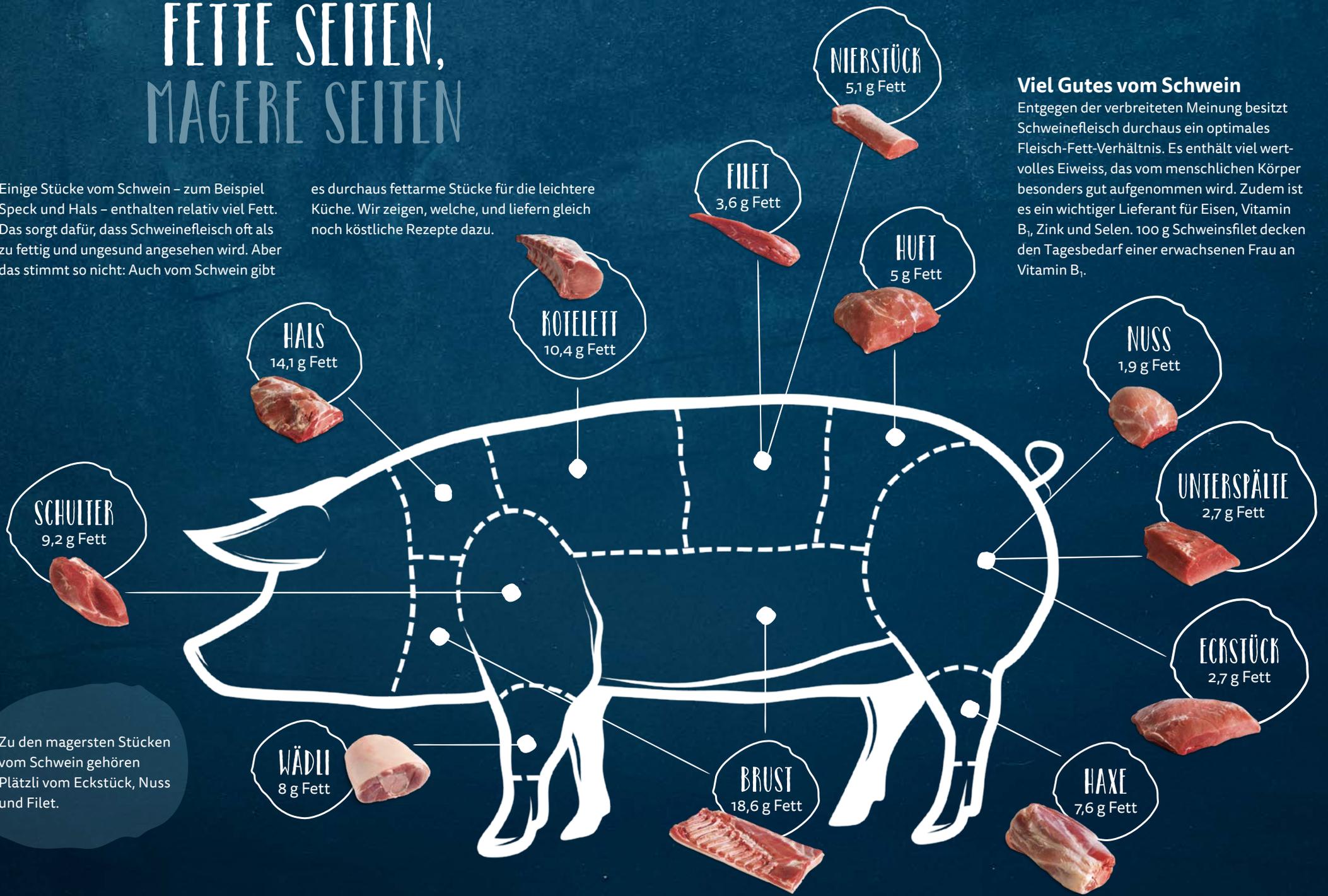
FETTE SEITEN, MAGERE SEITEN

Einige Stücke vom Schwein – zum Beispiel Speck und Hals – enthalten relativ viel Fett. Das sorgt dafür, dass Schweinefleisch oft als zu fettig und ungesund angesehen wird. Aber das stimmt so nicht: Auch vom Schwein gibt

es durchaus fettarme Stücke für die leichtere Küche. Wir zeigen, welche, und liefern gleich noch köstliche Rezepte dazu.

Viel Gutes vom Schwein

Entgegen der verbreiteten Meinung besitzt Schweinefleisch durchaus ein optimales Fleisch-Fett-Verhältnis. Es enthält viel wertvolles Eiweiss, das vom menschlichen Körper besonders gut aufgenommen wird. Zudem ist es ein wichtiger Lieferant für Eisen, Vitamin B₁, Zink und Selen. 100 g Schweinsfilet decken den Tagesbedarf einer erwachsenen Frau an Vitamin B₁.



Zu den magersten Stücken vom Schwein gehören Plätzli vom Eckstück, Nuss und Filet.

Schweinssteak mit Mango-Limetten-Salsa

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Steaks vom Nierstück vom Schweizer Schwein (je ca. 150 g)
- 1 reife Mango
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine grüne Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 3 EL Weissweinessig
- 1 EL brauner Zucker
- Meersalz
- 4 Knoblauchzehen
- 30 g Bratbutter
- Chiliflocken
- 3 Zweige Zitronenmelisse

Zubereitung

- 1 | Schweinssteaks eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
 - 2 | Mango schälen, Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel sehr fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Alles in eine kleine Schüssel geben und mit dem Saft und der fein abgeriebenen Schale der Limette mischen.
 - 3 | Essig und Zucker aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen, leicht salzen und über die Mango giessen. Alles mischen und abgedeckt ziehen lassen.
 - 4 | Knoblauch schälen und halbieren. Bratbutter in einer Pfanne schmelzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren, Knoblauch zugeben und die Steaks nochmals 3–4 Minuten je Seite langsam weiterbraten. Dabei mehrmals mit der Bratbutter begiessen. Mit Meersalz und Chiliflocken würzen.
 - 5 | Zitronenmelisse von den Stielen zupfen, grob zerzupfen und unter die Salsa rühren.
 - 6 | Die Steaks auf vorgewärmte Teller geben und mit der Mango-Limetten-Salsa servieren.
- Dazu passt geschmorter Chinakohl und warmes Fladenbrot.

 **Zubereiten**
ca. 40 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
361 kcal | 35 g Eiweiss
16 g Fett | 17 g Kohlenhydrate
(ohne Chinakohl und Fladenbrot)

MÖGEN SIE'S
SAFTIGER?

Nehmen Sie doppelt geschnittene Steaks vom Nierstück. Braten Sie diese an und reduzieren Sie auf mittlere Hitze. Nach ca. 6 Minuten sind die Steaks perfekt gegart.

FÜR EIN KRÄFTIGES AROMA

Braten Sie die Schweinsnuss direkt vor dem Servieren in einer Pfanne von allen Seiten in Öl knusprig an.

Schweinsnuss auf Lauch und Äpfeln

für 4–6 Personen

Zutaten

- 1 Nuss vom Schweizer Schwein (ca. 800 g)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3–4 EL grober Senf
- 1 Bund Salbei
- 3 Stangen Lauch
- 3 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- 2 dl Gemüsebouillon
- Salz

Zubereitung

1 | Schweinsnuss von allen Seiten pfeffern, auf einen Teller geben und grosszügig mit dem Senf bestreichen. Salbei darauf verteilen. Eine grosse Schüssel darübertellen und 3–4 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen.

2 | Schweinsnuss 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 85 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

3 | Lauch putzen, längs halbieren und gründlich abwaschen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Beides auf einem Backblech verteilen. Bouillon zugeben und die Schweinsnuss daraufgeben. Im Ofen ca. 2,5 Stunden garen. Wenn Sie mit einem Fleischthermometer arbeiten, sollte die Kerntemperatur 65 °C betragen.

4 | Backblech aus dem Ofen nehmen, Schweinsnuss und Gemüse leicht salzen, Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt Kartoffelschnee.

 **Zubereiten**
ca. 20 Minuten

Marinieren
3–4 Stunden (besser über Nacht)

Niedertemperaturgaren
ca. 2,5 Stunden

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
313 kcal | 29 g Eiweiss
14 g Fett | 14 g Kohlenhydrate
(bei 6 Personen, ohne Kartoffelschnee)

Schweinsplätzli mit Zucchini-Salat

für 4 Personen

Zutaten

600 g	dünne Huftplätzli vom Schweizer Schwein
40 g	Pinienkerne
600 g	Zucchini
2	Schalotten
3 EL	Oliveöl
2 EL	Balsamico
1 EL	flüssiger Honig
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Stiele	Pfefferminze
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
2 Zweige	Rosmarin

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1 | Schweinsplätzli eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 | In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Oliveöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Zucchini zugeben und unter Wenden in 4–5 Minuten knackig garen. Mit Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Pfefferminze von den Stielen zupfen, unterheben und beiseitestellen.

3 | Sonnenblumen- oder Rapsöl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Plätzli mit dem Rosmarin hineingeben und von jeder Seite 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucchini-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten.

4 | Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.

IN ROSMARIN- MEHL ANBRATEN

Rosmarin sehr fein hacken und mit 1 EL Mehl mischen.

Die Plätzli darin wenden, gut andrücken und wie im Rezept braten.



 **Zubereiten**
ca. 40 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
390 kcal | 40 g Eiweiss
20 g Fett | 10 g Kohlenhydrate
(ohne Sauerteigbrot)

ABWECHSLUNG GEFÄLLIG?

Ersetzen Sie den Apfelsaft durch Kokosmilch, das gibt einen interessanten Kontrast.

Schweinsgeschnetzeltes mit Ingwer- und Kefenstreifen

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Geschnetzeltes vom Stotzen vom Schweizer Schwein
	grob geschroteter schwarzer Pfeffer
400 g	Kefen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Ingwerwurzel, ca. 3 cm lang
1	Bio-Zitrone
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
	Salz
2 dl	Apfelsaft

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

- 1 | Schweinsgeschnetzeltes 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und kräftig mit schwarzem Pfeffer würzen.
- 2 | Kefen in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Zitronenschale mit einem Zestenreisser fein abziehen oder mit einem Sparschäler dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden.
- 3 | 2 EL Öl in einer schweren Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Schweinsgeschnetzeltes darin portionsweise 2–3 Minuten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 4 | Restliches Öl in die Pfanne geben, Knoblauch und Zwiebel hineingeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Ingwer zugeben und etwas karamellisieren lassen. Kefen zugeben und andünsten. Salzen, mit Apfelsaft ablöschen und unter Rühren 3–4 Minuten garen.
- 5 | Das Fleisch wieder zugeben, einmal kurz erhitzen, Zitronenschale zugeben und sofort auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt Basmatireis mit gerösteten Kokosraspeln.

 **Zubereiten**
ca. 45 Minuten

 **Nährwerte**
1 Portion enthält ca.:
369 kcal | 36 g Eiweiss
16 g Fett | 17 g Kohlenhydrate
(ohne Basmatireis)